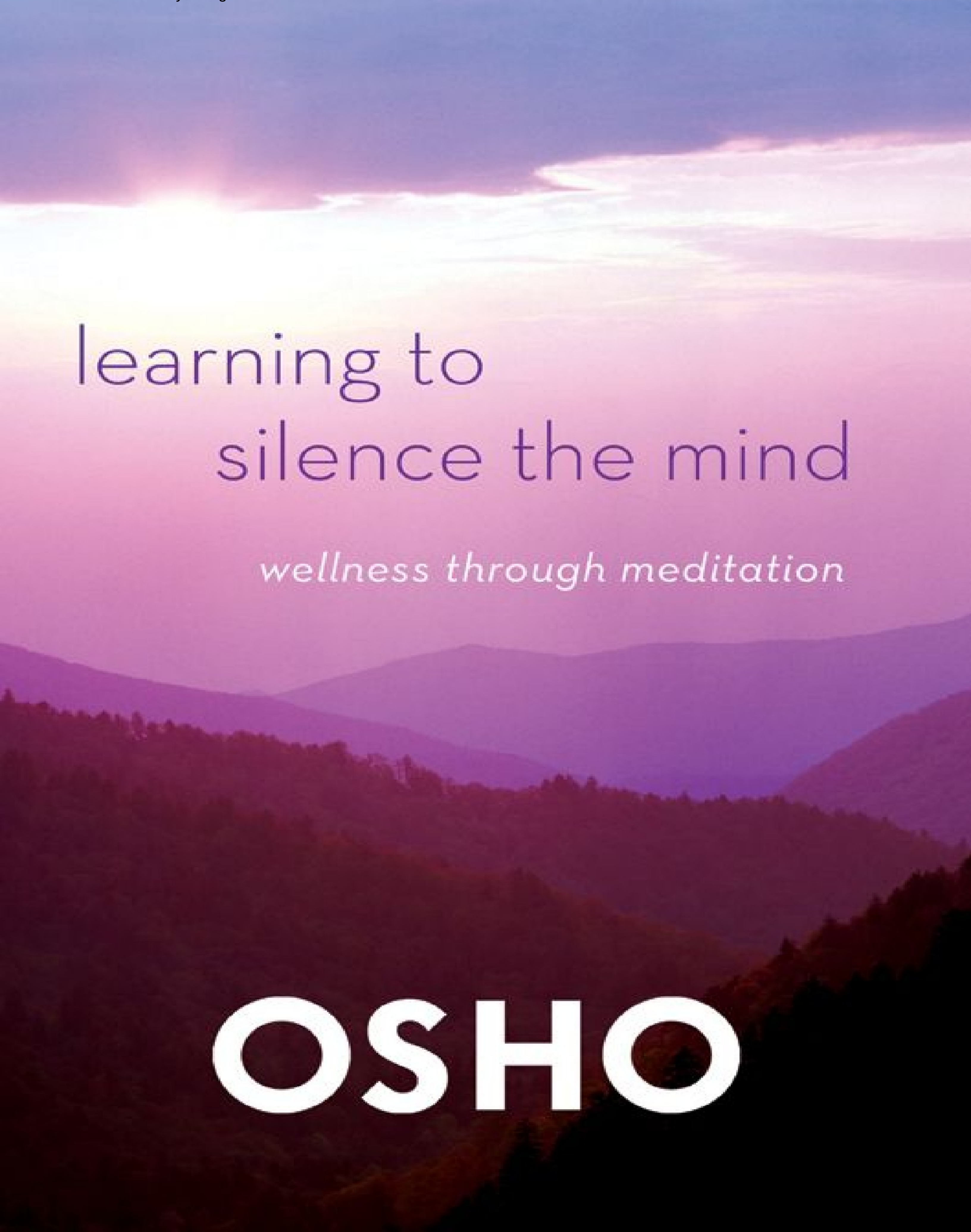

learning to
silence the mind
wellness through meditation
OSHO

[STORM]

Learning to Silence the Mind

WELLNESS THROUGH MEDITATION

OSHO

St. Martin's Griffin
New York

अंतर्वस्तु

कॉपीराइट

1

ध्यान क्या है?

ध्यान के बारे में कुछ कहना विरोधाभासी है। यह

कुछ ऐसा जो आपके पास हो सकता है, जो आप हो सकते हैं, लेकिन उसके स्वभाव के कारण आप यह नहीं कह सकते कि वह क्या है। फिर भी, उसे किसी न किसी रूप में व्यक्त करने का प्रयास किया गया है। भले ही उससे एक अंश मात्र, आंशिक समझ ही उत्पन्न हो, वह अपेक्षा से कहीं अधिक है। लेकिन ध्यान की वह अंशतः समझ भी एक बीज बन सकती है। बहुत कुछ इस बात पर निर्भर करता है कि आप कैसे सुनते हैं। यदि आप केवल सुनते हैं, तो उसका एक अंश भी आप तक नहीं पहुँचाया जा सकता, लेकिन यदि आप सुनते हैं... दोनों के बीच के अंतर को समझने का प्रयास करें।

सुनना यांत्रिक है। आपके कान हैं, आप सुन सकते हैं। अगर आप बहरे हो रहे हैं, तो एक यांत्रिक सहायता आपको सुनने में मदद कर सकती है। आपके कान कुछ और नहीं, बल्कि ध्वनियों को ग्रहण करने का एक विशिष्ट तंत्र हैं। सुनना बहुत सरल है: जानवर सुनते हैं, जिसके पास कान हैं, वह सुन सकता है—लेकिन सुनना एक बहुत ही उच्चतर स्तर है।

सुनने का अर्थ है: जब आप सुन रहे हैं, तो आप केवल सुन रहे हैं और कुछ भी नहीं कर रहे हैं—आपके मन में कोई अन्य विचार नहीं, आपके आंतरिक आकाश में कोई बादल नहीं—तो जो भी कहा जा रहा है वह आप तक पहुंचता है, जैसा कि कहा जा रहा है।

इसमें आपके मन का कोई हस्तक्षेप नहीं है; इसकी व्याख्या आपके द्वारा, आपके पूर्वाग्रहों द्वारा नहीं की जाती है; यह किसी ऐसी चीज से प्रभावित नहीं है, जो अभी आपके भीतर से गुजर रही है - क्योंकि ये सभी विकृतियां हैं।

आमतौर पर यह मुश्किल नहीं है; आप सिर्फ़ सुनकर ही काम चला लेते हैं, क्योंकि जो बातें आप सुन रहे हैं वे सामान्य वस्तुओं से संबंधित हैं। अगर मैं घर, दरवाज़े, पेड़, चिड़िया के बारे में कुछ कहूँ, तो कोई समस्या नहीं है।

ये सामान्य विषय हैं; सुनने की कोई ज़रूरत नहीं है। लेकिन जब हम ध्यान जैसी किसी चीज़ के बारे में बात कर रहे हों, जो कोई विषय नहीं है; यह एक व्यक्तिपरक अवस्था है, तो सुनने की ज़रूरत होती है। हम केवल उसका संकेत दे सकते हैं। आपको बहुत सचेत और सतर्क रहना होगा—तभी संभावना है कि कोई अर्थ आप तक पहुँच जाए।

अगर तुम्हारे अंदर थोड़ी सी भी समझ पैदा हो जाए, तो वह काफी है, क्योंकि समझ का अपना ही विकास होता है। अगर थोड़ी सी भी समझ सही जगह, हृदय में पड़ जाए, तो वह अपने आप बढ़ने लगती है।

पहले "ध्यान" शब्द को समझने की कोशिश करें। यह उस अवस्था के लिए सही शब्द नहीं है जिसके बारे में किसी भी प्रामाणिक साधक को चिंता होती ही है। इसलिए मैं आपको कुछ शब्दों के बारे में कुछ बताना चाहूँगा। संस्कृत में ध्यान के लिए एक विशेष शब्द है, वह शब्द है ध्यान। किसी अन्य भाषा में इसका समानार्थी शब्द मौजूद नहीं है; यह शब्द अनूदित है। दो हज़ार वर्षों से यह माना जाता रहा है कि यह शब्द अनूदित है, क्योंकि किसी अन्य भाषा में लोगों ने इसे आज़माया नहीं है या उस अवस्था का अनुभव नहीं किया है जिसका यह अर्थ है; इसलिए उन भाषाओं में यह शब्द नहीं है।

किसी शब्द की ज़रूरत तभी पड़ती है जब कुछ कहना हो, कुछ निर्दिष्ट करना हो। अंग्रेज़ी में इसके तीन शब्द हैं: पहला है एकाग्रता। मैंने बहुत नेकनीयत लोगों द्वारा लिखी कई किताबें देखी हैं, लेकिन ऐसे लोगों द्वारा नहीं जिन्होंने ध्यान का अनुभव किया हो। वे ध्यान के लिए "एकाग्रता" शब्द का इस्तेमाल करते रहते हैं—ध्यान एकाग्रता नहीं है। एकाग्रता का सीधा सा मतलब है कि आपका मन एक बिंदु पर केंद्रित है; यह मन की एक अवस्था है। आमतौर पर मन निरंतर गतिशील रहता है, लेकिन अगर यह निरंतर गतिशील रहे तो आप मन से किसी खास विषय पर काम नहीं कर सकते।

उदाहरण के लिए, विज्ञान में एकाग्रता आवश्यक है; एकाग्रता के बिना विज्ञान की कोई संभावना नहीं है। यह आश्चर्य की बात नहीं है कि पूर्व में विज्ञान का विकास नहीं हुआ है—मैं इन गहरे आंतरिक संबंधों को देखता हूँ—क्योंकि एकाग्रता को कभी महत्व नहीं दिया गया। धार्मिकता के लिए एकाग्रता नहीं, बल्कि किसी और चीज़ की आवश्यकता होती है।

एकाग्रता मन को एक बिंदु पर केंद्रित करना है। इसकी अपनी उपयोगिता है, क्योंकि तब आप किसी खास वस्तु में और भी गहराई तक जा सकते हैं। यही विज्ञान है।

वह करता ही रहता है: वस्तुगत दुनिया के बारे में और अधिक खोजबीन करता रहता है। जिस व्यक्ति का मन लगातार इधर-उधर भटकता रहता है, वह वैज्ञानिक नहीं हो सकता।

वैज्ञानिक की पूरी कला यही है कि वह सारी दुनिया को भूलकर अपनी पूरी चेतना को सिर्फ़ एक चीज़ पर केंद्रित कर सके। और जब पूरी चेतना एक चीज़ में उड़ेल दी जाती है, तो यह लगभग सूर्य की किरणों को लेंस के माध्यम से केंद्रित करने जैसा होता है: तब आप आग पैदा कर सकते हैं। वे किरणें स्वयं आग पैदा नहीं कर सकतीं क्योंकि वे बिखरी हुई हैं; वे एक-दूसरे से दूर जा रही हैं। उनकी गति एकाग्रता के ठीक विपरीत है। एकाग्रता का अर्थ है किरणों का एक साथ आना, एक बिंदु पर मिलना; और जब इतनी सारी किरणें एक बिंदु पर मिलती हैं, तो उनमें आग पैदा करने के लिए पर्याप्त ऊर्जा होती है।

चेतना का भी यही गुण है: इसे एकाग्र करें, और आप वस्तुओं के रहस्यों में गहराई से प्रवेश कर सकते हैं।

मुझे उत्तरी अमेरिका के महान वैज्ञानिकों में से एक, थॉमस अल्वा एडिसन की एक कहानी याद आ रही है। वह किसी काम पर बहुत ध्यान से काम कर रहे थे, और जब उनकी पत्नी नाश्ता लेकर आईं, तो उन्होंने देखा कि वह इतने मग्न थे कि उन्हें उनकी आहट तक नहीं मिली। उन्होंने उनकी तरफ देखा तक नहीं, उन्हें पता ही नहीं चला कि वह वहाँ हैं। वह जानती थीं कि उन्हें परेशान करने का यह सही समय नहीं है। "नाश्ता तो ठंडा हो ही जाएगा, लेकिन अगर मैं उन्हें परेशान करूँगी, तो वह बहुत गुस्सा होंगे—पता नहीं वह कहाँ हैं।"

इसलिए उसने बस नाश्ता उसके पास रख दिया, ताकि जब भी वह अपनी एकाग्रता की यात्रा से वापस आए तो वह नाश्ते को देखे और उसे खा ले।

लेकिन हुआ क्या? इसी बीच एक दोस्त वहाँ आ गया—उसने भी एडिसन को इतना एकाग्र देखा, और उसने नाश्ते को ठंडा होते देखकर कहा, "उसे अपना काम करने दो। मैं नाश्ता ले जाऊँगा, यह ठंडा हो रहा है।" उसने नाश्ता खा लिया, और एडिसन को पता भी नहीं चला कि उसका दोस्त वहाँ है।

जब एडिसन अपनी एकाग्रता से लौटे, तो उन्होंने चारों ओर देखा, अपने दोस्त को देखा और खाली प्लेटें भी देखीं। उन्होंने दोस्त से कहा, "मुझे माफ़ कर दो।
आप थोड़ी देर से आए और मैं नाश्ता कर चुका हूँ।" ज़ाहिर है, क्योंकि प्लेटें खाली थीं, किसी ने तो खा लिया था, और कौन खा सकता था?

खा लिया होगा? ज़रूर खा लिया होगा! बेचारे दोस्त को समझ नहीं आ रहा था कि क्या करे। वह एडिसन को सरप्राइज़ देने की सोच रहा था, लेकिन इस आदमी ने तो उसे उससे भी बड़ा सरप्राइज़ दे दिया: उसने कहा, "तुम थोड़ी देर से आए..."

लेकिन पत्नी यह सब देख रही थी। वह अंदर आई और बोली, "वह देर से नहीं आया है, तुम देर से आए हो! उसने तुम्हारा नाश्ता खत्म कर दिया है।"

मैं देख रहा था, पर मैंने देखा कि ठंड तो वैसे भी बढ़ रही थी; कम से कम किसी ने तो इसे खाया। तुम तो कोई वैज्ञानिक हो! तुम अपना विज्ञान कैसे चलाते हो, समझ नहीं आता।”

एकाग्रता हमेशा आपकी चेतना को संकुचित करती है। यह जितनी संकुचित होती है, उतनी ही शक्तिशाली होती है। यह एक तलवार की तरह है जो प्रकृति के किसी भी रहस्य को भेद देती है: आपको हर चीज़ से बेखबर होना पड़ता है। लेकिन यह ध्यान नहीं है। बहुत से लोगों ने ग़लतफ़हमी जताई है—न सिर्फ़ पश्चिम में, बल्कि पूर्व में भी। वे सोचते हैं कि एकाग्रता ही ध्यान है। यह आपको अद्भुत शक्तियाँ प्रदान करती है, लेकिन ये शक्तियाँ मन की होती हैं।

उदाहरण के लिए, 1920 में भारत के वाराणसी के राजा की सर्जरी हुई—और उनके ऑपरेशन ने पूरी दुनिया में सुर्खियाँ बटोरीं। उन्होंने कोई भी बेहोशी की दवा लेने से इनकार कर दिया। उन्होंने कहा, "मैंने ऐसी कोई भी दवा न लेने की कसम खाई है जिससे मैं बेहोश हो जाऊँ, इसलिए मुझे क्लोरोफॉर्म नहीं दिया जा सकता; लेकिन आपको चिंता करने की ज़रूरत नहीं है..."

यह एक बड़ा ऑपरेशन था, उसका अपेंडिक्स निकालना। अब, किसी को बेहोशी की दवा दिए बिना उसका अपेंडिक्स निकालना वाकई खतरनाक है; आप उस आदमी की जान भी ले सकते हैं। हो सकता है कि वह दर्द सहन न कर पाए, क्योंकि दर्द बहुत भयानक होगा। आपको उसका पेट काटना होगा; आपको उसका अपेंडिक्स काटना होगा, आपको उसे निकालना होगा। इसमें एक घंटा, दो घंटे लगेंगे—और कोई नहीं जानता कि अपेंडिक्स किस हालत में है।

लेकिन वह कोई साधारण आदमी नहीं था—वरना वे उसे मजबूर कर सकते थे—वह वाराणसी का राजा था। उसने कहा, "चिंता मत करो..." और भारत में उपलब्ध सर्वोत्तम डॉक्टर वहाँ मौजूद थे; इंग्लैंड से एक विशेषज्ञ भी वहाँ था।

सबने सलाह-मशविरा किया: कोई भी इस ऑपरेशन के लिए तैयार नहीं था, लेकिन ऑपरेशन तो करना ही था; वरना किसी भी पल अपेंडिक्स फट सकता था और उस आदमी की मौत हो सकती थी। हालत गंभीर थी, और दोनों ही विकल्प गंभीर लग रहे थे: अगर आप उसे बिना ऑपरेशन के छोड़ देते तो उसकी मौत हो सकती थी; अगर

आपने उसे बेहोश किये बिना ऑपरेशन कर दिया - जो पहले कभी नहीं किया गया था, इसकी कोई मिसाल नहीं थी।...

लेकिन राजा ने कहा, "तुम मेरी बात समझ नहीं रहे हो। ऐसा पहले कभी नहीं हुआ, क्योंकि तुमने उस आदमी का ऑपरेशन पहले कभी नहीं किया जिसका तुम करने वाले हो। बस मुझे मेरी धार्मिक पुस्तक, श्रीमद्भगवद्गीता, दे दो। मैं उसे पढ़ूँगा, और पाँच मिनट बाद तुम अपना काम शुरू कर सकते हो। एक बार जब मैं गीता में लीन हो जाऊँगा, तो तुम मेरे शरीर का कोई भी हिस्सा काट सकते हो—मुझे पता भी नहीं चलेगा; दर्द का तो सवाल ही नहीं उठता।"

जब उसने जोर दिया ... और वैसे भी, बिना ऑपरेशन के तो वह मरने ही वाला था, इसलिए कोशिश करने में कोई हर्ज नहीं था। शायद वह सही था—वह अपनी धार्मिक प्रथाओं के लिए जाना जाता था। इसलिए यह किया गया। उसने पाँच मिनट तक गीता पढ़ी और आँखें बंद कर लीं; गीता उसके हाथों से छूट गई, और उन्होंने ऑपरेशन कर दिया। इसमें डेढ़ घंटा लगा। यह वाकई गंभीर था: बस कुछ घंटे और और अपेंडिक्स फट सकता था और उस आदमी की मौत हो सकती थी। उन्होंने अपेंडिक्स निकाल दिया, और वह आदमी पूरी तरह से होश में था, खामोश—उसकी आँखें भी नहीं झपक रही थीं। वह कहीं और था।

यही उनकी आजीवन साधना थी: बस पाँच मिनट पढ़ना, फिर वे सही रास्ते पर आ जाते थे। वे गीता को मौखिक रूप से जानते थे, बिना किताब के भी उसे दोहरा सकते थे।

एक बार जब उन्होंने गीता में जाना शुरू किया तो वे वास्तव में गीता में थे, उनका मन वहीं था - उसने उनके शरीर को पूरी तरह से छोड़ दिया।

उस ऑपरेशन ने पूरी दुनिया में सुर्खियां बटोरीं; यह एक दुर्लभ ऑपरेशन था।
लेकिन फिर वही गलती हुई: हर अखबार ने यही लिखा कि वाराणसी के राजा बहुत ध्यानी थे। वे ध्यानी नहीं , बल्कि एकाग्रता वाले व्यक्ति थे।

वह खुद भी इसी उलझन में था; उसे भी लगा कि वह ध्यान की अवस्था में पहुँच गया है। ऐसा नहीं था। बात बस इतनी है कि जब आपका मन किसी एक चीज़ पर इतना केंद्रित होता है, तो बाकी सब चीज़ें उससे हट जाती हैं और आपको उसका एहसास ही नहीं होता। यह जागरूकता की अवस्था नहीं, बल्कि संकुचित चेतना की अवस्था है—इतनी संकुचित कि वह एकाग्र हो जाती है और बाकी अस्तित्व उससे विमुख हो जाता है।

तो इससे पहले कि मैं बताऊं कि ध्यान क्या है, आपको यह समझना होगा कि यह क्या है
पहली बात: यह एकाग्रता नहीं है।

दूसरा: यह चिंतन नहीं है।

एकाग्रता एकाग्र होती है; चिंतन का क्षेत्र व्यापक है। आप सौंदर्य का चिंतन कर रहे हैं।... हज़ारों चीज़ें सुंदर हैं; आप एक सुंदर चीज़ से दूसरी सुंदर चीज़ की ओर बढ़ सकते हैं। आपको सौंदर्य के अनेक अनुभव होते हैं; आप एक अनुभव से दूसरे अनुभव की ओर बढ़ सकते हैं। आप विषय-वस्तु तक ही सीमित रहे। चिंतन एक व्यापक एकाग्रता है —एकाग्र नहीं, बल्कि एक विषय तक सीमित। आप गतिमान रहेंगे, आपका मन गतिमान रहेगा, लेकिन वह विषय के भीतर ही रहेगा।

मामला।

विज्ञान एकाग्रता को अपनी विधि के रूप में उपयोग करता है; दर्शन चिंतन को अपनी विधि के रूप में उपयोग करता है। चिंतन में भी आप अपने विषय के अलावा बाकी सब कुछ भूल जाते हैं। विषय बड़ा होता है और आपके पास गति करने के लिए अधिक स्थान होता है; एकाग्रता में गति करने के लिए कोई स्थान नहीं होता। आप और गहरे जा सकते हैं, और संकीर्ण हो सकते हैं, और अधिक तीक्ष्ण हो सकते हैं, लेकिन आपके पास गति करने के लिए स्थान नहीं होता। इसलिए, वैज्ञानिक बहुत संकीर्ण सोच वाले लोग होते हैं। जब मैं यह कहूँगा तो आपको आश्चर्य होगा।

कोई सोचेगा कि वैज्ञानिक बहुत खुले विचारों वाले होंगे। ऐसा नहीं है। जहाँ तक उनके विषय का सवाल है, वे बिल्कुल खुले विचारों वाले होते हैं: वे अपने सिद्धांत के विपरीत किसी भी बात को, और पूरी निष्पक्षता के साथ, सुनने को तैयार रहते हैं। लेकिन उस खास मामले को छोड़कर, वे आम आदमी से ज़्यादा पूर्वाग्रही और कट्टर होते हैं, क्योंकि उन्होंने कभी किसी और चीज़ की परवाह नहीं की: उन्होंने बस वही स्वीकार कर लिया जिस पर समाज विश्वास करता है।

कई धार्मिक लोग इस बात पर डींगें हाँकते हैं: "देखो, वह कितना महान वैज्ञानिक है, नोबेल पुरस्कार विजेता है," वगैरह-वगैरह, "और फिर भी वह रोज़ चर्च आता है।" वे पूरी तरह भूल जाते हैं कि चर्च में नोबेल पुरस्कार विजेता वैज्ञानिक नहीं आता। चर्च में वैज्ञानिक नहीं, बल्कि वैज्ञानिक पहलू से रहित व्यक्ति आता है। और वह व्यक्ति, वैज्ञानिक पहलू को छोड़कर, किसी भी अन्य व्यक्ति से कहीं ज़्यादा भोला होता है—क्योंकि हर कोई खुला है, उपलब्ध है, चीज़ों के बारे में सोचता है। हर कोई

तुलना करता है, सोचता है कि कौन सा धर्म अच्छा है, कभी-कभी अन्य धर्मों के बारे में भी पढ़ता है - और उसमें कुछ सामान्य ज्ञान होता है, जो वैज्ञानिकों में नहीं होता।

वैज्ञानिक बनने के लिए आपको कुछ चीज़ों का त्याग करना पड़ता है—उदाहरण के लिए, सामान्य ज्ञान। सामान्य ज्ञान आम लोगों का एक सामान्य गुण है। एक वैज्ञानिक एक असामान्य व्यक्ति होता है, और उसके पास असामान्य ज्ञान होता है। सामान्य ज्ञान से आप सापेक्षता के सिद्धांत या गुरुत्वाकर्षण के नियम की खोज नहीं कर सकते। सामान्य ज्ञान से आप बाकी सब कुछ कर सकते हैं।

उदाहरण के लिए, अल्बर्ट आइंस्टीन इतने बड़े अंकों से निपटते थे कि सिर्फ़ एक अंक ही पूरा पृष्ठ घेर लेता था—उसके बाद सैकड़ों शून्य। लेकिन वे उन बड़े अंकों में इतने उलझ गए—जो कि असामान्य है—कि छोटी-छोटी बातों के प्रति वे बेखबर हो गए।

एक दिन वह एक बस में चढ़े और कंडक्टर को पैसे दिए। कंडक्टर ने कुछ खुले पैसे लौटाए; आइंस्टीन ने उन्हें गिनकर कहा, "यह ठीक नहीं है, तुम मुझे धोखा दे रहे हो। मुझे पूरे खुले पैसे दो।"

कंडक्टर ने छुट्टे पैसे लिए, उन्हें फिर से गिना और कहा, "श्रीमान, यह लगता है आपको आंकड़े नहीं पता।”

आइंस्टीन याद करते हैं: "जब उन्होंने मुझसे कहा, 'श्रीमान, आपको आंकड़े नहीं आते,' तो मैंने सहजता से बदलाव स्वीकार कर लिया। मैंने मन ही मन कहा, 'चुप रहना ही बेहतर है। अगर कोई और सुन ले कि मुझे आंकड़े नहीं आते, और वो भी किसी बस कंडक्टर से...' तो मैं ज़िंदगी भर क्या करता रहा हूँ? आंकड़े ही आंकड़े—मैं किसी और चीज़ के बारे में सपने नहीं देखता। न कोई औरत आती है, न कोई मर्द—सिर्फ़ आंकड़े। मैं आंकड़ों में सोचता हूँ, मैं आंकड़ों में सपने देखता हूँ, और यह बेवकूफ़ मुझसे कहता है, 'तुम्हें आंकड़े नहीं आते।'"

जब वह घर वापस आया तो उसने अपनी पत्नी से कहा, “बस ये बकाया गिन लो। यह कितने का है?” उसने गिनती की और कहा, “यह सही छुट्टा है।”

उसने कहा, "हे भगवान! इसका मतलब है कि कंडक्टर सही था: शायद मुझे आंकड़े नहीं आते। शायद मैं सिर्फ़ विशाल आंकड़ों से ही निपट सकता हूँ; छोटे आंकड़े मेरे दिमाग से पूरी तरह निकल गए हैं।"

एक वैज्ञानिक अपनी सामान्य बुद्धि खो देता है। दार्शनिक के साथ भी यही होता है। चिंतन व्यापक होता है, लेकिन फिर भी एक निश्चित विषय तक ही सीमित रहता है।

उदाहरण के लिए, एक रात सुकरात एक पेड़ के किनारे खड़े होकर कुछ सोच रहे थे—कोई नहीं जानता कि वह क्या सोच रहे थे—और उन्होंने

वह अपने चिंतन में इतना मग्न हो गया कि उसे यह बिल्कुल भी पता नहीं चला कि बर्फ गिर रही है; सुबह वह लगभग जम गया था।

उसके घुटनों तक बर्फ जमी थी और वह आँखें बंद किये खड़ा था।

वह लगभग मौत के कगार पर था; यहाँ तक कि उसका खून भी जमने लगा था।

उसे घर लाया गया; उसकी मालिश की गई, उसे शराब पिलाई गई, और किसी तरह उसे होश में लाया गया। उन्होंने उससे पूछा, "तुम वहाँ बाहर खुले में खड़े क्या कर रहे थे?"

उन्होंने कहा, "मुझे पता ही नहीं था कि मैं खड़ा हूं या बैठा हूं, या कहां हूं।"

विषय इतना दिलचस्प था कि मैं पूरी तरह से उसमें डूब गया। मुझे नहीं पता कि कब बर्फ़ गिरनी शुरू हुई या पूरी रात कब बीत गई। मैं मर जाता, पर होश में नहीं आता क्योंकि विषय इतना दिलचस्प था। मैं अभी भी अधूरा था; यह एक पूरा सिद्धांत था, और आपने मुझे बीच में ही जगा दिया। अब मुझे नहीं पता कि मैं इस अधूरे सिद्धांत को पकड़ पाऊँगा या नहीं।" यह ऐसा है जैसे आप सपना देख रहे हों और कोई आपको जगा दे। क्या आपको लगता है कि सिर्फ़ आँखें बंद करके और सोने की कोशिश करके आप अपने सपने को फिर से पकड़ सकते हैं? उसी सपने में वापस आना बहुत मुश्किल है।

चिंतन एक प्रकार का तार्किक स्वप्न है। यह बहुत दुर्लभ है। लेकिन दर्शन चिंतन पर निर्भर करता है। दर्शन विशिष्ट उद्देश्यों के लिए, चिंतन में सहायता के लिए एकाग्रता का उपयोग कर सकता है। यदि विषय के कुछ छोटे अंशों के लिए अधिक केंद्रित प्रयास की आवश्यकता हो, तो एकाग्रता का उपयोग किया जा सकता है; इसमें कोई समस्या नहीं है। दर्शन मूलतः चिंतन है, लेकिन यह कभी-कभी एकाग्रता को एक उपकरण के रूप में, एक साधन के रूप में उपयोग कर सकता है।

लेकिन धार्मिकता एकाग्रता का उपयोग नहीं कर सकती; धार्मिकता चिंतन का भी उपयोग नहीं कर सकती, क्योंकि इसका किसी वस्तु से कोई संबंध नहीं है। चाहे वह वस्तु बाहरी दुनिया में हो या आपके मन में—कोई विचार, कोई सिद्धांत, कोई दर्शन—इससे कोई फर्क नहीं पड़ता; वह एक वस्तु है।

धार्मिक सरोकार उसी से है जो ध्यान लगाता है, जो चिंतन करता है।

यह कौन है? अब, आप इस पर ध्यान केंद्रित नहीं कर सकते। इस पर कौन ध्यान केंद्रित करेगा?—आप ही वह हैं । आप इस पर चिंतन नहीं कर सकते क्योंकि कौन है?

आप अपने आप को दो हिस्सों में नहीं बांट सकते कि एक हिस्सा आप अपने मन के सामने रखें और दूसरा हिस्सा चिंतन करने लगे।

आपकी चेतना को दो भागों में विभाजित करने की कोई संभावना नहीं है। और अगर कोई संभावना होती भी - तो कोई संभावना नहीं है, लेकिन सिर्फ़ तर्क के लिए मैं कह रहा हूँ कि अगर आपकी चेतना को दो भागों में विभाजित करने की कोई संभावना होती - तो जो दूसरे के बारे में चिंतन करता है वह आप हैं; जिसका चिंतन किया जा रहा है वह आप नहीं हैं।

दूसरा कभी आप नहीं होता। या, दूसरे शब्दों में: वस्तु कभी आप नहीं होती। आप
आप अपरिवर्तनीय रूप से विषय हैं। आपको वस्तु में बदलने का कोई तरीका नहीं है।

यह बिल्कुल एक दर्पण की तरह है। दर्पण आपको प्रतिबिंबित कर सकता है, दर्पण दुनिया की हर चीज़ को प्रतिबिंबित कर सकता है, लेकिन क्या आप इस दर्पण को स्वयं को प्रतिबिंबित करने में कामयाब हो सकते हैं? आप इस दर्पण को स्वयं के सामने नहीं रख सकते, जब तक आप इसे स्वयं के सामने रखते हैं, तब तक यह मौजूद नहीं रहता। दर्पण स्वयं स्वयं को प्रतिबिंबित नहीं कर सकता।

चेतना वास्तव में एक दर्पण है। आप इसका उपयोग किसी वस्तु पर ध्यान केंद्रित करने के लिए कर सकते हैं। आप इसका उपयोग किसी विषय-वस्तु पर चिंतन करने के लिए कर सकते हैं।

अंग्रेज़ी शब्द "मेडिटेशन" भी सही शब्द नहीं है, लेकिन चूँकि कोई और शब्द नहीं है, इसलिए हमें फिलहाल इसका इस्तेमाल करना पड़ रहा है, जब तक कि अंग्रेज़ी भाषा में "ध्यान" को स्वीकार नहीं कर लिया जाता, जैसे इसे चीनियों और जापानियों ने स्वीकार कर लिया है—क्योंकि उन देशों में भी यही स्थिति थी। जब दो हज़ार साल पहले बौद्ध भिक्षु चीन आए, तो उन्होंने अपने शब्द "ज्ञान" का अनुवाद करने के लिए एक शब्द ढूँढ़ने की बहुत कोशिश की।

गौतम बुद्ध ने कभी संस्कृत को अपनी भाषा के रूप में इस्तेमाल नहीं किया, उन्होंने आम लोगों द्वारा इस्तेमाल की जाने वाली भाषा का इस्तेमाल किया; उनकी भाषा पाली थी। संस्कृत पुरोहित वर्ग की, ब्राह्मणों की भाषा थी, और बुद्ध की क्रांति का एक मूल तत्व यह था कि पुरोहित वर्ग को उखाड़ फेंका जाए; उसका अस्तित्व में रहना ज़रूरी नहीं था। मनुष्य अस्तित्व से सीधे जुड़ सकता है, इसके लिए किसी माध्यम की ज़रूरत नहीं है। वास्तव में, यह किसी मध्यस्थ के माध्यम से नहीं हो सकता ।

आप इसे बहुत सरलता से समझ सकते हैं: आप अपनी प्रेमिका, अपने प्रेमी से किसी मध्यस्थ के माध्यम से प्रेम नहीं कर सकते। आप किसी से यह नहीं कह सकते, "मैं तुम्हें दस डॉलर दूँगा—बस जाओ और मेरी ओर से मेरी पत्नी से प्रेम करो।" कोई नौकर ऐसा नहीं कर सकता, कोई भी आपकी ओर से ऐसा नहीं कर सकता; केवल आप ही ऐसा कर सकते हैं। प्रेम नहीं हो सकता

आपके लिए एक नौकर द्वारा किया गया—वरना अमीर लोग इस सारे चिकने काम से परेशान नहीं होते। उनके पास पर्याप्त नौकर हैं, पर्याप्त पैसा है, वे नौकरों को भेज सकते हैं। वे सबसे अच्छे नौकर ढूंढ सकते हैं, तो वे खुद क्यों परेशान हों? लेकिन कुछ काम ऐसे हैं जो आपको खुद करने होंगे। एक नौकर आपके लिए सो नहीं सकता, एक नौकर आपके लिए खा नहीं सकता।

एक पुजारी, जो एक सेवक मात्र है, आपके और अस्तित्व, ईश्वर, प्रकृति या सत्य के बीच मध्यस्थता कैसे करेगा? पोप ने तो यहाँ तक कहा है कि ईश्वर से सीधा संपर्क करने की कोशिश करना भी पाप माना जाता है!

आपको ईश्वर से संपर्क एक विधिवत दीक्षित कैथोलिक पादरी के माध्यम से ही करना होगा; हर काम उचित माध्यमों से ही होना चाहिए। एक निश्चित पदानुक्रम, एक नौकरशाही होती है; आप बिशप, पोप, पादरी को यूँ ही नज़रअंदाज़ नहीं कर सकते। अगर आप उन्हें यूँ ही नज़रअंदाज़ कर देते हैं, तो आप सीधे ईश्वर के घर में प्रवेश कर रहे हैं। इसकी अनुमति नहीं है, यह पाप है।

मुझे सचमुच आश्चर्य हुआ कि पोप पोलाक ने इसे पाप कहने का साहस किया, यह कहने का कि मनुष्य को अस्तित्व या सत्य के संपर्क में रहने का जन्मसिद्ध अधिकार नहीं है; इसके लिए भी उसे एक उचित एजेंसी की आवश्यकता है! और उचित एजेंसी का फैसला कौन करेगा? 300 धर्म हैं और सभी की अपनी नौकरशाही, अपने उचित माध्यम हैं; और वे सभी कहते हैं कि शेष 299 झूठे हैं!

लेकिन पुरोहिताई तभी अस्तित्व में रह सकती है जब वह स्वयं को पूर्णतः आवश्यक बना ले।
यह बिल्कुल अनावश्यक है, लेकिन इसे आप पर किसी अपरिहार्य चीज़ के रूप में थोपना पड़ता है।

जब मुझे यह संदेश मिला कि ईश्वर से सीधा संपर्क करने का कोई भी प्रयास पाप है, तो मुझे आश्चर्य हुआ कि मूसा क्या कर रहा था। यह एक सीधा संपर्क था: कोई मध्यस्थ नहीं था, कोई मौजूद नहीं था। जलती हुई झाड़ी में जब मूसा ईश्वर से मिला, तो कोई प्रत्यक्षदर्शी नहीं था। उस पोप पोलाक के अनुसार, वह एक बहुत बड़ा पाप कर रहा था।

यीशु का प्रतिनिधि कौन था? किसी एजेंसी की ज़रूरत थी। वह भी सीधे ईश्वर से संपर्क करने की कोशिश कर रहे थे, प्रार्थना कर रहे थे। और वह किसी और को अपने लिए प्रार्थना करने के लिए पैसे नहीं दे रहे थे, वह खुद प्रार्थना कर रहे थे। वह न तो बिशप थे, न कार्डिनल, न पोप; न ही मूसा बिशप थे, न कार्डिनल, न ही पोप। पोप के अनुसार ये सभी पापी हैं।

सच तो यह है कि अस्तित्व, जीवन के बारे में पूछताछ करना आपका जन्मसिद्ध अधिकार है। यह सब क्या है.

चिंतन सैद्धांतिक है, आप सिद्धांत बनाते रह सकते हैं... यह आपके सामान्य ज्ञान को भी छीन लेता है। उदाहरण के लिए, इमैनुएल कांट दुनिया के सबसे महान दार्शनिकों में से एक थे। वे जीवन भर एक ही शहर में रहे, क्योंकि कोई भी बदलाव उनके चिंतन को विचलित कर देता था—नया घर, नए लोग... सब कुछ बिल्कुल एक जैसा होना चाहिए था ताकि वे चिंतन के लिए पूरी तरह स्वतंत्र हो सकें।

उन्होंने कभी शादी नहीं की। एक महिला ने तो प्रस्ताव भी रखा था, लेकिन उन्होंने कहा, "मुझे इस पर विचार करना होगा।" शायद इस तरह का यही एकमात्र उत्तर होगा; आमतौर पर पुरुष ही प्रस्ताव रखता है। उस महिला ने काफ़ी इंतज़ार किया होगा, और जब उसे पता चला कि यह पुरुष प्रस्ताव नहीं देगा, तो उसने प्रस्ताव रख दिया। और उसने क्या कहा?—"मुझे इस पर विचार करना होगा।" उन्होंने तीन साल तक विवाह के सभी अनुकूल बिंदुओं और विवाह के विरुद्ध सभी प्रतिकूल बिंदुओं पर विचार किया; समस्या यह थी कि वे सभी समान थे, एक-दूसरे को संतुलित कर रहे थे, एक-दूसरे को रद्द कर रहे थे।

इसलिए तीन साल बाद वह उस महिला के घर गया और उसके घर का दरवाज़ा खटखटाया और कहा, "मेरे लिए किसी नतीजे पर पहुँचना मुश्किल है क्योंकि दोनों पक्ष समान रूप से मान्य हैं, समान रूप से महत्वपूर्ण हैं, और मैं तब तक कुछ नहीं कर सकता जब तक मुझे कोई एक विकल्प दूसरे से ज़्यादा तार्किक, ज़्यादा वैज्ञानिक, ज़्यादा दार्शनिक न मिल जाए। इसलिए मुझे माफ़ कर दीजिए; आप किसी और से शादी कर सकती हैं।"

पिता ने दरवाज़ा खोला—कांट ने बेटी के बारे में पूछा। पिता ने कहा, "तुम बहुत देर से आए हो; उसकी शादी हो गई है, अब उसका एक बच्चा भी है।"
आप कोई दार्शनिक हैं—तीन साल बाद आप उसे अपना जवाब देने आए हैं!”

कांत ने कहा, "खैर, जवाब हाँ तो नहीं था; लेकिन आप अपनी बेटी को यह बता सकते हैं कि मैं पता लगाने में असमर्थ हूँ। मैंने पता लगाने की बहुत कोशिश की, लेकिन मुझे निष्पक्ष रहना होगा: मैं सिर्फ़ अनुकूल कारण बताकर और प्रतिकूल कारणों को छोड़कर खुद को धोखा नहीं दे सकता। मैं खुद को धोखा नहीं दे सकता।"

अब यह आदमी रोज़ ठीक उसी समय विश्वविद्यालय में पढ़ाने जाता था। लोग उसे देखते ही अपनी घड़ियाँ ठीक कर लेते थे: आप निश्चित हो सकते थे, सेकंड दर सेकंड—वह घड़ी की सुइयों की तरह चलता था। उसका नौकर घोषणा करता था, "मालिक, आपका नाश्ता तैयार है," नहीं, बल्कि

“मालिक, साढ़े सात बज रहे हैं”; “मालिक, साढ़े बारह बज रहे हैं।” यह कहने की ज़रूरत नहीं थी कि दोपहर के खाने का समय हो गया है; साढ़े बारह... सिर्फ़ समय बताना था।

सब कुछ तय हो चुका था। वह अपने दर्शन में इतना डूबा रहता था कि वह परतंत्र हो गया था—लगभग अपने ही नौकर का नौकर, क्योंकि नौकर उसे किसी भी पल धमकाकर कहता, "मैं जा रहा हूँ।" और नौकर जानता था कि कांट उसे जाने नहीं दे सकता। कुछ दिनों से ऐसा हो रहा था कि उसकी धमकियों के कारण कांट कहता, "हाँ, तुम जा सकते हो। तुम खुद को बहुत महत्वपूर्ण समझ रहे हो। तुम्हें लगता है कि मैं तुम्हारे बिना नहीं रह सकता, कि मुझे कोई दूसरा नौकर नहीं मिल सकता?"

नौकर ने कहा, “तुम कोशिश करो।”

लेकिन दूसरे नौकर के साथ ऐसा नहीं हुआ क्योंकि उसे इस बात का कोई अंदाज़ा नहीं था

समय की घोषणा करनी होती थी। वह कहता था, "मालिक, दोपहर का भोजन तैयार है"—और कांट के लिए यही काफी था। उसे सुबह जल्दी, पाँच बजे जगाना पड़ता था, और नौकर को निर्देश दिए जाते थे, "भले ही मैं तुम्हें पीटूँ, चिल्लाऊँ, और कहूँ, 'दफा हो जाओ, मुझे सोना है!' तुम्हें नहीं जाना है। अगर तुम्हें मुझे पीटना पड़े, तो मारो, लेकिन मुझे बिस्तर से बाहर खींचो।"

“पाँच का मतलब पाँच होता है; अगर मुझे बिस्तर से उठने में देर हो गयी तो तुम ज़िम्मेदार होगे।

तुम्हें जो करना है, करने की पूरी आज़ादी है। और मैं कुछ नहीं कह सकता, क्योंकि कभी-कभी बहुत ठंड होती है और मुझे सोने का मन करता है... लेकिन यह एक क्षणिक बात है, तुम्हें इसकी चिंता करने की ज़रूरत नहीं है। तुम्हें घड़ी और मेरे आदेशों का पालन करना होगा, और उस समय जब मैं सो रहा होता हूँ, तुम्हें इस बात की चिंता करने की ज़रूरत नहीं है कि मैं क्या कह रहा हूँ। मैं कह सकता हूँ, 'चले जाओ!—मैं उठ जाऊँगा।' तुम्हें चले नहीं जाना है, तुम्हें मुझे पाँच बजे बिस्तर से उठाना होगा।"

कई बार उनमें झगड़ा होता था, और नौकर उसे पीटकर बिस्तर से उतार देता था। अब, नया नौकर ऐसा नहीं कर सकता था, मालिक को पीट नहीं सकता था; और यह आदेश ही बेतुका लग रहा था। "सोना है तो सो जाओ; उठना है तो उठ जाओ। मैं तुम्हें पाँच बजे जगा सकता हूँ, लेकिन यह अजीब लगता है कि यह कुश्ती होनी ही है।" इसलिए कोई और नौकर नहीं बचा। कांत को फिर उसी नौकर के पास जाकर पूछना पड़ा,

"वापस आ जाओ! बस मुझसे पहले मत मरना; वरना मुझे आत्महत्या करनी पड़ेगी।" हर बार ऐसा होने पर नौकर ज़्यादा तनख्वाह माँगता। और यही सिलसिला चलता रहा।

एक दिन जब कांट विश्वविद्यालय जा रहे थे, बारिश हो रही थी और उनका एक जूता कीचड़ में फँस गया। उन्होंने जूता वहीं छोड़ दिया क्योंकि अगर वे जूता निकालने की कोशिश करते तो कुछ सेकंड देर से पहुँचते, और यह संभव नहीं था। सिर्फ़ एक जूता पहने हुए ही वे कक्षा में दाखिल हुए। छात्रों ने उनकी ओर देखा; क्या हुआ था? उन्होंने पूछा, "क्या हुआ?" उन्होंने कहा, "सिर्फ़ एक जूता कीचड़ में फँस गया था, लेकिन मैं देर से नहीं आ सकता: बहुत से लोग अपनी घड़ियाँ और घड़ियाँ मेरे पास ठीक करवाते हैं। मेरा जूता इतना महत्वपूर्ण नहीं है। जब मैं घर लौटूँगा तो उसे वापस ले लूँगा, क्योंकि एक जूता कौन चुराएगा?"

अब ये लोग अपनी सामान्य बुद्धि खो चुके हैं; ये एक अलग ही दुनिया में जी रहे हैं। और जहाँ तक उनके सैद्धांतिक संसार का सवाल है, कांट एक बेहतरीन तर्कशास्त्री हैं; उनके तर्क में आपको कोई कमी नहीं मिलेगी। लेकिन उनके जीवन में तो बस पागलपन है। किसी ने उनके बगल में एक घर खरीदा, और कांट बीमार पड़ गए, बहुत बीमार। डॉक्टर समझ नहीं पा रहे थे कि समस्या क्या है क्योंकि कोई ... वह है बीमारी या संक्रमण नहीं लग रहा था, लेकिन कांट लगभग मौत के कगार पर थे—बिना किसी कारण के।

उसका एक दोस्त आया और बोला, "कोई बात नहीं। जहाँ तक मैं देख रहा हूँ, बगल वाला घर किसी ने ले लिया है, और उन्होंने झाड़ियाँ उगा दी हैं जिससे कांत की खिड़की ढक गई है। उसकी दिनचर्या में शामिल था कि वह सूर्यास्त के समय खिड़की से खड़ा होकर देखता रहता था।"

सूर्यास्त के समय। अब झाड़ियाँ बहुत ऊँची हो गई हैं, उन्होंने खिड़की को ढक लिया है। यही उसकी बीमारी का कारण है, और कुछ नहीं: उसकी समय-सारिणी गड़बड़ा गई है, उसका पूरा जीवन अस्त-व्यस्त हो गया है।”

कांट खड़े हुए; उन्होंने कहा, "मैं भी सोच रहा था कि कुछ गड़बड़ है, मैं बीमार क्यों हूँ?—क्योंकि डॉक्टर कहते हैं कि कोई बीमारी नहीं है और फिर भी मैं मौत के कगार पर हूँ। आप सही कह रहे हैं, इसकी वजह वे झाड़ियाँ हैं: जब से वे झाड़ियाँ उगी हैं, मैंने सूर्यास्त नहीं देखा है। और मैं कुछ याद कर रहा हूँ, लेकिन समझ नहीं पा रहा हूँ कि वह क्या कमी थी।" उन पड़ोसियों से पूछा गया, और वे तैयार हो गए। अगर सिर्फ़ उन झाड़ियों की वजह से इतना महान दार्शनिक मरने वाला है... तो उन्होंने झाड़ियाँ काट दीं, और अगले दिन कांट

बिल्कुल ठीक था। उसका शेड्यूल बिगड़ गया था। अगर वह सही होता, तो वह चिंतन करने के लिए पूरी तरह स्वतंत्र होता। वह चाहता था कि ज़िंदगी लगभग रोबोट जैसी हो, ताकि उसका मन साधारण, सांसारिक कामों से पूरी तरह मुक्त हो।

धार्मिकता चिंतन नहीं है। यह एकाग्रता नहीं है। यह ध्यान है। लेकिन ध्यान को ध्यान के रूप में समझना होगा , क्योंकि अंग्रेजी शब्द "मेडिटेशन" भी एक गलत धारणा देता है। पहले अंग्रेजी भाषा में इसका क्या अर्थ है, यह समझने की कोशिश करें, क्योंकि जब भी आप "ध्यान" कहते हैं, तो आपसे पूछा जा सकता है, "किस पर? आप किस पर ध्यान कर रहे हैं?" एक वस्तु का होना ज़रूरी है: इस शब्द का ही एक वस्तु से संबंध है, कि "मैं सौंदर्य पर, सत्य पर, ईश्वर पर ध्यान कर रहा हूँ।" लेकिन आप यूँ ही नहीं कह सकते, "मैं ध्यान कर रहा हूँ"; अंग्रेजी भाषा में यह वाक्य अधूरा है। आपको बताना होगा कि किस पर—आप किस पर ध्यान कर रहे हैं? यही समस्या है।

ध्यान का अर्थ है "मैं ध्यान में हूँ"—ध्यान करना भी नहीं। अगर आप और भी करीब आएँ, तो "मैं ध्यान हूँ"—ध्यान का यही अर्थ है । इसलिए जब चीन में उन्हें कोई शब्द नहीं मिला, तो उन्होंने बौद्ध शब्द, "झान" उधार लिया। बुद्ध ने "झान" का प्रयोग किया; यह ध्यान का पाली रूपांतर है ।

बुद्ध ने अपनी क्रांति के एक हिस्से के रूप में जनभाषा का प्रयोग किया क्योंकि, उन्होंने कहा, "धर्म को सामान्य, जनभाषा का प्रयोग करना होगा, ताकि पुरोहिताई को आसानी से हटाया जा सके; इसकी कोई आवश्यकता नहीं है। लोग अपने शास्त्रों को समझें, लोग अपने सूत्रों को समझें, लोग समझें कि वे क्या कर रहे हैं। पुरोहित की कोई आवश्यकता नहीं है।"

पुजारी की ज़रूरत इसलिए है क्योंकि वह एक अलग भाषा का इस्तेमाल करता है जिसे आम लोग नहीं बोल सकते, और वह इस विचार को थोपता रहता है कि संस्कृत ईश्वरीय भाषा है और हर किसी को इसे पढ़ने की इजाज़त नहीं है। यह एक विशेष भाषा है, बिल्कुल डॉक्टर की भाषा की तरह। क्या आपने कभी इस बारे में सोचा है?—डॉक्टर लैटिन और ग्रीक शब्दों में दवा क्यों लिखते रहते हैं? यह कैसी मूर्खता है? वे ग्रीक नहीं जानते, वे लैटिन नहीं जानते, लेकिन उनकी दवाइयाँ और उनके नाम हमेशा ग्रीक और लैटिन में होते हैं। यह भी पुजारी वर्ग जैसा ही छल है।

अगर वे आम लोगों की भाषा में लिखते तो वे आपसे उतना पैसा नहीं ले पाते जितना वे ले रहे हैं, क्योंकि आप कहेंगे, "यह नुस्खा- आप इस नुस्खे के लिए मुझसे बीस डॉलर ले रहे हैं?" और केमिस्ट, दवा विक्रेता भी ज्यादा पैसे नहीं ले सकते थे, क्योंकि लोगों को पता होगा कि वे बाजार से वही चीज सिर्फ एक डॉलर में प्राप्त कर सकते हैं, और आप पचास डॉलर ले रहे हैं। लेकिन लैटिन और ग्रीक में, आपको नहीं पता कि यह क्या है। यदि वे "प्याज" लिखते हैं तो आप कहेंगे, "क्या आप मजाक कर रहे हैं?" लेकिन यदि यह ग्रीक और लैटिन में लिखा गया है, तो आपको नहीं पता कि यह क्या है; केवल डॉक्टर या केमिस्ट ही जानता है। और उनके लिखने का तरीका भी महत्वपूर्ण है। इसे इस तरह से लिखा जाना चाहिए कि आप इसे पढ़ न सकें। यदि आप इसे पढ़ सकते हैं, तो शायद आप एक शब्दकोश से परामर्श कर सकते हैं और इसका अर्थ जान सकते हैं।

बुद्ध ने संस्कृत के विरुद्ध विद्रोह किया और पाली का प्रयोग किया। पाली में ध्यान को झना कहा जाता है । चीन पहुँचकर "झाना" शब्द "चान" बन गया। उनके पास अपना कोई शब्द नहीं था, इसलिए उन्होंने "झाना" शब्द अपनाया—लेकिन हर भाषा में इसका उच्चारण बदलना स्वाभाविक है; यह "चान" बन गया। जब यह जापान पहुँचा, तो यह "ज़ेन" बन गया; लेकिन यह वही शब्द है, "ध्यान"। और मैं "मेडिटेशन" शब्द का प्रयोग "ध्यान" के अर्थ में कर रहा हूँ —इसलिए यह कोई ऐसी चीज़ नहीं है जिस पर आप ध्यान करते हैं।

अंग्रेज़ी में, "मेडिटेशन" शब्द का प्रयोग एकाग्रता और चिंतन के बीच की किसी स्थिति को दर्शाने के लिए किया जाता है। एकाग्रता एकाग्र होती है; चिंतन का क्षेत्र विस्तृत होता है, और ध्यान उस क्षेत्र का एक अंश है।

जब आप किसी खास विषय पर चिंतन कर रहे होते हैं, तो कुछ बातों पर ज़्यादा ध्यान देने की ज़रूरत होती है; तब आप ध्यान करते हैं। अंग्रेज़ी में ध्यान का यही अर्थ है: एकाग्रता और चिंतन दो ध्रुव हैं; ठीक बीच में ध्यान है। लेकिन हम इस शब्द का इस्तेमाल अंग्रेज़ी अर्थ में नहीं कर रहे हैं, बल्कि इसे एक बिल्कुल नया अर्थ दे रहे हैं।

मैं आपको एक कहानी सुनाऊंगा जो मुझे हमेशा से पसंद रही है, जो बताएगी कि ध्यान क्या है।

तीन आदमी सुबह की सैर पर गए। उन्होंने एक बौद्ध भिक्षु को पहाड़ी पर खड़ा देखा, और कुछ काम न होने पर वे बस यही सोचने लगे कि वह क्या कर रहा है। एक ने कहा, "जहाँ तक मैं देख सकता हूँ, वह वहीं है।"

किसी का इंतज़ार कर रहा है और उसका इंतज़ार कर रहा है। शायद कोई दोस्त पीछे छूट गया है और वह उसका इंतज़ार कर रहा है, उसका इंतज़ार कर रहा है।"

दूसरे आदमी ने कहा, "उसे देखकर मैं आपकी बात से सहमत नहीं हो सकता, क्योंकि जब कोई अपने पीछे छूटे दोस्त का इंतज़ार कर रहा होता है, तो वह कभी-कभार पीछे मुड़कर देखता है कि वह आया है या नहीं, और उसे कितनी देर इंतज़ार करना होगा। लेकिन यह आदमी कभी पीछे मुड़कर नहीं देखता, बस वहीं खड़ा रहता है। मुझे नहीं लगता कि वह किसी का इंतज़ार कर रहा है। मुझे लगता है कि इन बौद्ध भिक्षुओं के पास गायें होती हैं।" भारत में सुबह की चाय के लिए दूध के लिए गाय होती है; वरना सुबह-सुबह चाय के लिए भीख माँगनी पड़ती है।

दूसरे आदमी ने कहा, "मुझे लगता है कि उसकी गाय कहीं खो गयी है, वह गाय चराने गया होगा और वह बस गाय को खोज रहा है।"

तीसरे आदमी ने कहा, "मैं सहमत नहीं हो सकता, क्योंकि जब कोई गाय ढूँढ़ता है तो उसे बस मूर्ति की तरह खड़े रहने की ज़रूरत नहीं होती। उसे इधर-उधर घूमना पड़ता है, इधर-उधर देखना पड़ता है। वह अपना चेहरा भी इधर-उधर नहीं घुमाता। उसके चेहरे की तो बात ही क्या, उसकी आँखें भी आधी बंद हैं।"

वे उस आदमी के करीब आ रहे थे, ताकि वे उसे और स्पष्ट रूप से देख सकें। तब तीसरे आदमी ने कहा, "मुझे नहीं लगता कि आप सही हैं; मुझे लगता है कि वह ध्यान कर रहा है। लेकिन हम कैसे तय करें कि कौन सही है?"

उन्होंने कहा, "कोई दिक्कत नहीं है। हम बस उसके पास आ रहे हैं, उससे पूछ सकते हैं।"

पहले व्यक्ति ने भिक्षु से पूछा, "क्या आप एक ऐसे मित्र की प्रतीक्षा कर रहे हैं जो पीछे छूट गया है?" पीछे, उसका इंतज़ार कर रहे हो?

बौद्ध भिक्षु ने अपनी आँखें खोलीं और कहा, "उम्मीद? मैं कभी नहीं कुछ भी उम्मीद मत करो। कुछ भी उम्मीद करना मेरे धर्म के खिलाफ है।"

उस आदमी ने कहा, "हे भगवान! उम्मीद करना छोड़ दो; बस मुझे बताओ—क्या तुम इंतज़ार कर रहे हो?"

उन्होंने कहा, "मेरा धर्म सिखाता है कि आप अगले के बारे में भी निश्चित नहीं हो सकते दूसरा। मैं इंतज़ार कैसे करूँ? इंतज़ार करने का समय कहाँ है? मैं इंतज़ार नहीं कर रहा हूँ।"

उस आदमी ने कहा, "उम्मीद करना, इंतज़ार करना भूल जाओ - मैं आपकी भाषा नहीं जानता।" बस इतना बताओ, क्या तुम कोई दोस्त पीछे छोड़ आये हो?

उन्होंने कहा, "फिर वही बात। दुनिया में मेरा कोई दोस्त नहीं है, और दुनिया में मेरा कोई दुश्मन भी नहीं है—क्योंकि दोनों एक साथ आते हैं। आप एक को अलग करके दूसरे को नहीं छोड़ सकते। क्या आप नहीं देख सकते कि मैं एक बौद्ध भिक्षु हूँ? मेरा कोई दुश्मन नहीं है, मेरा कोई दोस्त नहीं है।

कृपया चले जाओ, मुझे परेशान मत करो।"

दूसरे आदमी ने सोचा, "अब मेरे लिए उम्मीद है।" उसने कहा, "यह तो मैंने उसे पहले ही बता दिया था कि 'तुम बकवास कर रहे हो। वह इंतज़ार नहीं कर रहा, उम्मीद नहीं कर रहा—वह एक बौद्ध भिक्षु है; उसका कोई दोस्त नहीं, कोई दुश्मन नहीं।' तुम सही कह रहे हो। मुझे लगता है कि तुम्हारी गाय खो गई है।"

साधु बोला, "तुम तो पहले आदमी से भी ज़्यादा मूर्ख हो। मेरी गाय?"
एक बौद्ध भिक्षु के पास कुछ भी नहीं होता। और मैं किसी और की गाय क्यों ढूँढूँ? मेरे पास तो कोई गाय ही नहीं है।"

वह आदमी सचमुच शर्मिंदा लग रहा था, क्या करे?

तीसरे आदमी ने सोचा, "अब, एकमात्र संभावना वही है जो मैंने कहा है।"

उन्होंने कहा, "मैं देख सकता हूँ कि आप ध्यान कर रहे हैं।"

साधु बोले, "बकवास! ध्यान कोई क्रिया नहीं है। कोई ध्यान नहीं करता, कोई ध्यान ही है । सच कहूँ तो, ताकि आप सब लोग भ्रमित न हों, मैं तो बस कुछ नहीं कर रहा हूँ। यहाँ खड़े होकर कुछ न करना—क्या यह आपत्तिजनक है?" उन्होंने कहा, "नहीं, यह आपत्तिजनक नहीं है, बस हमें यहाँ खड़े होकर कुछ न करना—समझ में नहीं आता।"

"लेकिन," उन्होंने कहा, "यही तो ध्यान है।"

बैठे रहना और कुछ न करना - न अपने शरीर से, न अपने मन से।

एक बार जब आप कुछ करना शुरू करते हैं, तो या तो आप चिंतन में चले जाते हैं, या एकाग्रता में, या फिर क्रिया में, लेकिन आप अपने केंद्र से दूर चले जाते हैं। जब आप कुछ भी नहीं कर रहे होते—शारीरिक, मानसिक, किसी भी स्तर पर—जब सारी गतिविधियाँ बंद हो जाती हैं और आप बस होते हैं, बस होते हैं, वही ध्यान है। आप इसे कर नहीं सकते, आप इसका अभ्यास नहीं कर सकते; आपको बस इसे समझना है।

जब भी आपको बस होने का समय मिले, सब कुछ छोड़ दें। सोचना भी करना है, एकाग्रता भी करना है, चिंतन भी करना है। अगर एक पल के लिए भी आप कुछ नहीं कर रहे हों और बस अपने केंद्र पर हों, पूरी तरह से शांत हों—तो यही ध्यान है। और एक बार जब आपको यह हुनर आ जाए,

आप जब तक चाहें उस अवस्था में रह सकते हैं; अंततः आप चौबीस घंटे उस अवस्था में रह सकते हैं।

एक बार जब आप इस बात से अवगत हो जाते हैं कि आपका अस्तित्व कैसे अविचलित रह सकता है, तो धीरे-धीरे आप कार्य करना शुरू कर सकते हैं, इस बात के प्रति सचेत रहते हुए कि आपका अस्तित्व विचलित न हो। यह ध्यान का दूसरा भाग है। पहले, बस होना सीखें, और फिर छोटे-छोटे कार्य सीखें: फर्श साफ़ करना, स्नान करना, लेकिन स्वयं को केंद्रित रखना। फिर आप जटिल कार्य भी कर सकते हैं।

उदाहरण के लिए, मैं आपसे बात कर रहा हूँ, लेकिन मेरा ध्यान भंग नहीं हो रहा है। मैं बोलता रह सकता हूँ, लेकिन मेरे केंद्र पर एक लहर भी नहीं उठ रही है; वह बस मौन है, पूर्णतः मौन।

इसलिए ध्यान कर्म के विरुद्ध नहीं है। इसका मतलब यह नहीं कि आपको जीवन से भागना है। यह बस आपको जीने का एक नया तरीका सिखाता है: आप चक्रवात का केंद्र बन जाते हैं। आपका जीवन चलता रहता है, यह सचमुच और भी तीव्रता से चलता रहता है—और भी आनंद के साथ, और भी स्पष्टता के साथ, और भी दूरदर्शिता के साथ, और भी रचनात्मकता के साथ—फिर भी आप अलग-थलग रहते हैं, बस पहाड़ियों पर खड़े एक दर्शक की तरह, बस अपने आस-पास हो रही हर चीज़ को देखते रहते हैं।

तुम कर्ता नहीं हो, तुम द्रष्टा हो।

ध्यान का पूरा रहस्य यही है - कि आप द्रष्टा बन जाएं।

करना अपने स्तर पर चलता रहता है, कोई समस्या नहीं है: लकड़ी काटना, कुएँ से पानी निकालना। आप छोटे-बड़े सभी काम कर सकते हैं; बस एक चीज़ की इजाज़त नहीं है और वह है आपकी एकाग्रता नहीं खोनी चाहिए। वह जागरूकता, वह सजगता, बिल्कुल निर्मल, अविचलित रहनी चाहिए।

ध्यान एक बहुत ही सरल क्रिया है।

एकाग्रता बहुत जटिल है, क्योंकि आपको खुद पर ज़ोर लगाना पड़ता है; यह थका देने वाली होती है। चिंतन थोड़ा बेहतर है क्योंकि आपके पास घूमने के लिए थोड़ी ज़्यादा जगह होती है। आप किसी संकरे छेद से नहीं गुज़र रहे हैं जो और भी संकरा होता जाएगा। एकाग्रता में सुरंग जैसी दृष्टि होती है। क्या आपने कभी सुरंग में देखा है? एक तरफ़ से, जहाँ आप देख रहे हैं, वह बड़ी है। लेकिन अगर सुरंग दो मील लंबी है, तो दूसरी तरफ़ बस एक छोटी सी गोल रोशनी है, और कुछ नहीं: सुरंग जितनी लंबी होगी, दूसरा छोर उतना ही छोटा होगा। वैज्ञानिक जितना बड़ा होगा, सुरंग उतनी ही लंबी होगी; उसे ध्यान केंद्रित करना होगा, और ध्यान केंद्रित करना हमेशा एक तनावपूर्ण काम होता है।

एकाग्रता मन के लिए स्वाभाविक नहीं है। मन आवारा है। उसे एक चीज़ से दूसरी चीज़ में जाने में मज़ा आता है। वह हमेशा नई चीज़ों से उत्साहित रहता है। एकाग्रता में, मन लगभग कैद हो जाता है।

द्वितीय विश्व युद्ध में, मुझे नहीं पता क्यों, उन्होंने उन जगहों को "यातना शिविर" कहना शुरू कर दिया जहाँ कैदियों को रखा जाता था। उनका अपना मतलब था—वे हर तरह के कैदियों को लाकर उन्हें वहाँ एकाग्र कर रहे थे। लेकिन एकाग्रता दरअसल आपके मन और शरीर की सारी ऊर्जाओं को एक संकरे गड्ढे में लाकर डाल देना है। यह थका देने वाला होता है। चिंतन में खेलने-कूदने, इधर-उधर घूमने के लिए ज़्यादा जगह होती है, लेकिन फिर भी यह एक सीमित जगह होती है, असीम नहीं।

मेरे अनुसार, ध्यान में सारा स्थान, पूरा अस्तित्व उपलब्ध है। आप द्रष्टा हैं, आप पूरे दृश्य को देख सकते हैं। किसी चीज़ पर ध्यान केंद्रित करने की कोई कोशिश नहीं है, किसी चीज़ के बारे में चिंतन करने की कोई कोशिश नहीं है। आप ये सब नहीं कर रहे हैं, आप बस देख रहे हैं, बस जागरूक हैं। यह एक हुनर है। यह कोई विज्ञान नहीं है, यह कोई कला नहीं है, यह कोई शिल्प नहीं है; यह एक हुनर है।

तो आपको बस इस विचार के साथ खेलते रहना है। अपने बाथरूम में बैठकर, बस इस विचार के साथ खेलते रहो कि तुम कुछ नहीं कर रहे हो, और एक दिन तुम हैरान हो जाओगे: बस इस विचार के साथ खेलते-खेलते, यह घटित हो गया—क्योंकि यह तुम्हारा स्वभाव है। बस सही क्षण... आप कभी नहीं जानते कि सही क्षण कब है, सही अवसर कब है, इसलिए तुम खेलते रहो।

किसी ने हेनरी फ़ोर्ड से पूछा—क्योंकि उन्होंने एक कथन दिया था: "मेरी सफलता किसी और चीज़ में नहीं, बल्कि सही समय पर सही अवसर को पकड़ने में है। लोग या तो भविष्य में आने वाले अवसरों के बारे में सोचते हैं, जिन्हें आप पकड़ नहीं सकते, या वे उन अवसरों के बारे में सोचते हैं जो बीत चुके हैं।"

जब वे चले जाते हैं और सड़क पर केवल धूल रह जाती है, तब उन्हें पता चलता है कि अवसर निकल चुका है।”

किसी ने पूछा, "लेकिन अगर आप भविष्य में आने वाले किसी अवसर के बारे में नहीं सोचते और न ही उस अवसर के बारे में सोचते हैं जो बीत चुका है, तो जब वह आएगा तो आप उसे अचानक कैसे पकड़ सकते हैं? आपको तैयार रहना होगा।"

उन्होंने कहा, "तैयार नहीं हूँ—तुम्हें बस कूदना है। कोई नहीं जानता कि क्या होगा।"
जब यह आए। जब यह आए, तो बस इस पर कूद पड़ो!”

हेनरी फोर्ड की कही बात का गहरा अर्थ है। उन्होंने कहा, "तुम बस कूदते रहो। इंतज़ार मत करो; इस बात की चिंता मत करो कि अवसर है या नहीं: बस कूदते रहो। कोई नहीं जानता कि वह कब आएगा। जब वह आए, तो उस पर कूद पड़ो और काम पूरा करो। अगर तुम भविष्य की ओर देखते रहो, यह सोचते रहो कि अवसर कब आएगा..."

भविष्य अप्रत्याशित है.

अगर आप यह सोचकर इंतज़ार करते रहेंगे कि 'जब वह आएगा तो मैं उसे पकड़ लूँगा,' तो जब तक आपको पता चलेगा कि वह है, तब तक वह जा चुका होगा। समय क्षणभंगुर है, इतना तेज़ कि वहाँ सिर्फ़ धूल ही बचेगी।

उन्होंने कहा, "बल्कि, अवसरों के बारे में भूल जाओ, बस कूदना सीखो, ताकि जब भी अवसर आए..."

मैं तुमसे यही कहता हूँ: बस इस विचार के साथ खेलते रहो। मैं "खेल" शब्द इसलिए इस्तेमाल कर रहा हूँ क्योंकि मैं एक गैर-गंभीर व्यक्ति हूँ और धर्म के प्रति मेरा दृष्टिकोण गैर-गंभीर है। बस खेलते रहो—और तुम्हारे पास पर्याप्त समय है।

किसी भी समय - बिस्तर पर लेटे हुए, यदि नींद नहीं आ रही हो, तो इस विचार के साथ खेलें।
नींद की चिंता क्यों करें?—जब आएगी तब आएगी। आप उसे लाने के लिए कुछ नहीं कर सकते; वह आपके हाथ में नहीं है, तो फिर उसकी चिंता क्यों करें?
जो चीज़ आपके हाथ में नहीं है, उसे भूल जाइए। यह समय आपके हाथ में है, इसका सदुपयोग क्यों न करें? ठंडी रात में अपने बिस्तर पर, अपने कम्बल के नीचे, आराम से लेटे हुए और आनंद लेते हुए—बस इस विचार के साथ खेलें। आपको कमल मुद्रा में बैठने की ज़रूरत नहीं है। मेरे ध्यान के दृष्टिकोण में, आपको किसी भी तरह से खुद को कष्ट देने की ज़रूरत नहीं है।

अगर आपको पद्मासन पसंद है, तो ठीक है; आप इसमें बैठ सकते हैं। लेकिन पश्चिमी लोग भारत आते हैं और उन्हें पद्मासन सीखने में छह महीने लग जाते हैं, और वे खुद को बहुत कष्ट दे रहे होते हैं। और वे सोचते हैं कि जब उन्होंने पद्मासन सीख लिया, तो उन्हें कुछ मिल गया। पूरा भारत पद्मासन में बैठता है—किसी को कुछ हासिल नहीं हुआ। यह उनके बैठने का स्वाभाविक तरीका है। ठंडे देश में बैठने के लिए कुर्सी की ज़रूरत होती है, आप ज़मीन पर नहीं बैठ सकते। गर्म देश में, कुर्सी की कौन परवाह करता है? आप कहीं भी बैठ सकते हैं।

किसी खास आसन की ज़रूरत नहीं है, किसी खास समय की ज़रूरत नहीं है। कुछ लोग सोचते हैं कि कुछ खास समय होते हैं। नहीं, ध्यान के लिए नहीं; कोई भी समय सही समय है—आपको बस शांत और चंचल रहना है। और अगर ऐसा नहीं होता है, तो कोई बात नहीं; दुखी मत होइए... क्योंकि मैं आपको बता नहीं रहा हूँ

कि यह आज होगा, या कल, या तीन महीने या छह महीने के भीतर। मैं आपको कोई उम्मीद नहीं दे रहा हूँ क्योंकि यह आपके मन में एक तनाव बन जाएगा। यह किसी भी दिन हो सकता है, हो सकता है न भी हो: यह सब इस बात पर निर्भर करता है कि आप कितने चंचल हैं।

बस खेलना शुरू कर दो—बाथटब में, जब तुम कुछ नहीं कर रहे हो, तो क्यों न खेलें? अपने शॉवर के नीचे खड़े होकर, तुम कुछ नहीं कर रहे हो; शॉवर अपना काम कर रहा है। तुम बस वहाँ खड़े हो; उन कुछ पलों के लिए बस खेल में डूबे रहो। सड़क पर चलते हुए, चलना शरीर से भी हो सकता है; तुम्हारी ज़रूरत नहीं, पैर करते हैं। किसी भी पल जब तुम तनावमुक्त और तनावमुक्त महसूस कर सको, ध्यान के विचार के साथ खेलो, जैसा मैंने तुम्हें समझाया है। बस मौन रहो, अपने आप में केंद्रित रहो, और किसी दिन...

और सिर्फ़ सात दिन हैं—

चिंता मत करो! तो सोमवार, मंगलवार, बुधवार, गुरुवार, शुक्रवार, शनिवार, या कम से कम रविवार तक—सात दिनों के अंदर—किसी दिन यह ज़रूर होगा। बस इस विचार का आनंद लो और जितनी बार हो सके, इस विचार के साथ खेलो। अगर कुछ नहीं होता—मैं तुमसे कोई वादा नहीं कर रहा—अगर कुछ नहीं होता तो कोई बात नहीं, तुमने खूब आनंद लिया। तुमने इस विचार के साथ खेला, तुमने इसे एक मौका दिया।

इसे एक मौका देते रहो। हेनरी फोर्ड ने कहा था, "कूदते रहो और जब मौका आए, अवसर आए, तो उस पर कूद पड़ो।" मैं ठीक इसके उलट कहता हूँ।

आप बस ध्यान को अवसर देते रहें, और जब सही क्षण आएगा और आप सचमुच शांत और खुले होंगे, तो ध्यान आप पर आक्रमण कर देगा।

और एक बार ध्यान आप पर छा जाए तो वह कभी नहीं जाता।

कोई उपाय नहीं है।

इसलिए खेलना शुरू करने से पहले दो बार सोचें!

2

ध्यान आपका स्वभाव है

ध्यान क्या है? क्या यह कोई ऐसी तकनीक है जिसका अभ्यास किया जा सकता है? क्या यह कोई प्रयास है जो आपको करना ही होगा? क्या यह कोई ऐसी चीज़ है जिसे मन प्राप्त कर सकता है? ऐसा नहीं है।

मन जो कुछ भी कर सकता है, वह ध्यान नहीं हो सकता—वह मन से परे है, मन वहाँ बिल्कुल असहाय है। मन ध्यान में प्रवेश नहीं कर सकता; जहाँ मन समाप्त होता है, वहीं ध्यान शुरू होता है। यह स्मरण रखना होगा क्योंकि हमारे जीवन में, हम जो कुछ भी करते हैं, मन के माध्यम से करते हैं; हम जो कुछ भी प्राप्त करते हैं, मन के माध्यम से प्राप्त करते हैं। फिर, जब हम भीतर की ओर मुड़ते हैं, तो हम फिर से तकनीकों, विधियों, कार्यों की भाषा में सोचना शुरू कर देते हैं, क्योंकि जीवन का पूरा अनुभव हमें दिखाता है कि मन द्वारा सब कुछ किया जा सकता है। हाँ। ध्यान के अलावा, मन द्वारा सब कुछ किया जा सकता है; ध्यान को छोड़कर, सब कुछ मन द्वारा किया जाता है । क्योंकि ध्यान कोई उपलब्धि नहीं है—यह पहले से ही है, यह आपका स्वभाव है। इसे प्राप्त नहीं करना है; इसे केवल पहचानना है, इसे केवल स्मरण करना है। यह वहाँ आपका इंतज़ार कर रहा है—बस एक भीतर की ओर मुड़ना है, और यह उपलब्ध है। आप इसे हमेशा से लेकर चलते आए हैं।

ध्यान आपका आंतरिक स्वभाव है—यह आप हैं, यह आपका अस्तित्व है, इसका आपके कर्मों से कोई लेना-देना नहीं है। आप इसे पा नहीं सकते, आप इसे नहीं पा सकते; इसे प्राप्त नहीं किया जा सकता। यह कोई वस्तु नहीं है। यह आप हैं। यह आपका अस्तित्व है।

एक बार जब आप समझ जाते हैं कि ध्यान क्या है, तो चीजें बहुत स्पष्ट हो जाती हैं।
अन्यथा, आप अंधेरे में टटोलते रह सकते हैं।

ध्यान स्पष्टता की अवस्था है, मन की अवस्था नहीं। मन भ्रम है।
मन कभी साफ़ नहीं होता। हो भी नहीं सकता। विचार आपके चारों ओर बादल बनाते हैं—वे

सूक्ष्म बादल हैं। उनसे एक धुंध पैदा होती है, और स्पष्टता खो जाती है। जब विचार विलीन हो जाते हैं, जब आपके आस-पास कोई बादल नहीं रह जाते, जब आप अपनी सरल सत्ता में होते हैं, तब स्पष्टता घटित होती है। तब आप दूर तक देख सकते हैं; तब आप अस्तित्व के अंत तक देख सकते हैं; तब आपकी दृष्टि भेदक हो जाती है—अस्तित्व के मूल तक।

ध्यान स्पष्टता है, दृष्टि की पूर्ण स्पष्टता। आप इसके बारे में सोच नहीं सकते। आपको सोचना छोड़ना होगा। जब मैं कहता हूँ, "आपको सोचना छोड़ना होगा," तो जल्दबाजी में निष्कर्ष न निकालें। क्योंकि मुझे भाषा का प्रयोग करना है, मैं कहता हूँ, "सोचना छोड़ दो"—लेकिन अगर आप छोड़ना शुरू कर देंगे, तो आप चूक जाएँगे, क्योंकि आप इसे फिर से एक कार्य में बदल देंगे।

"सोचना छोड़ो" का सीधा सा मतलब है: कुछ मत करो। बैठ जाओ। विचारों को अपने आप शांत हो जाने दो। मन को अपने आप शांत हो जाने दो। तुम बस दीवार को देखते हुए, एक शांत कोने में, बिना कुछ किए बैठे रहो। आराम से, ढीले, बिना किसी प्रयास के। कहीं नहीं जा रहे। मानो तुम जागते हुए सो रहे हो—तुम जाग रहे हो, और तुम आराम कर रहे हो, लेकिन पूरा शरीर नींद में डूब रहा है। तुम अंदर से सजग रहते हो, लेकिन पूरा शरीर गहन विश्राम में चला जाता है।

विचार अपने आप ही बस जाते हैं; आपको उनके बीच कूदने की ज़रूरत नहीं, आपको उन्हें ठीक करने की कोशिश करने की ज़रूरत नहीं। मानो कोई नदी कीचड़ में बदल गई हो... आप क्या करते हैं? क्या आप उसमें कूद जाते हैं और धारा को साफ़ करने में मदद करने लगते हैं? आप उसे और भी कीचड़दार बना देते हैं! आप बस किनारे पर बैठ जाते हैं। आप इंतज़ार करते हैं।
कुछ भी करने की ज़रूरत नहीं है। क्योंकि तुम जो भी करोगे, वह नदी को और भी कीचड़मय बना देगा। अगर कोई नदी से गुज़रा हो और सूखे पत्ते ऊपर आ गए हों और कीचड़ जमा हो गया हो, तो बस धैर्य की ज़रूरत है। तुम बस किनारे पर बैठ जाओ। उदासीनता से देखो। और जैसे-जैसे नदी बहती रहेगी, सूखे पत्ते बह जाएँगे, और कीचड़ जमने लगेगा क्योंकि वह हमेशा वहाँ नहीं रह सकता। थोड़ी देर बाद, अचानक तुम्हें एहसास होगा—धारा फिर से एकदम साफ़ हो गई है।

जब भी कोई इच्छा आपके मन से गुज़रती है, तो धारा गंदी हो जाती है। इसलिए बस बैठ जाइए। कुछ भी करने की कोशिश मत कीजिए। जापान में इस "बस बैठने" को ज़ज़ेन कहते हैं; बस बैठे रहना और कुछ न करना। और एक दिन, ध्यान घटित होता है। ऐसा नहीं है कि आप इसे अपने पास लाते हैं; यह आपके पास आता है। और जब यह आता है, तो आप इसे तुरंत पहचान लेते हैं; यह हमेशा से था, लेकिन आप नहीं थे

सही दिशा में देख रहे हैं। ख़ज़ाना आपके पास था, लेकिन आप कहीं और व्यस्त थे: विचारों में, इच्छाओं में, हज़ारों चीज़ों में। आपको सिर्फ़ एक चीज़ में दिलचस्पी नहीं थी... और वह था आपका अपना अस्तित्व।

जब ऊर्जा भीतर की ओर मुड़ती है—जिसे बुद्ध परावृत्ति कहते हैं, यानी ऊर्जा का स्रोत की ओर लौटना—तो अचानक स्पष्टता प्राप्त होती है। तब आप हज़ारों मील दूर बादलों को देख सकते हैं, और चीड़ के पेड़ों में प्राचीन संगीत सुन सकते हैं।

तब आपके लिए सब कुछ उपलब्ध है।

मन के बारे में कुछ बातें समझनी ज़रूरी हैं। क्योंकि जितना ज़्यादा आप मन की कार्यप्रणाली को समझेंगे, उतनी ही ज़्यादा संभावना है कि आप हस्तक्षेप नहीं करेंगे। जितना ज़्यादा आप समझेंगे कि मन कैसे काम करता है, उतनी ही ज़्यादा संभावना है कि आप ज़ज़ेन में बैठ पाएँगे; कि आप बस बैठे रहेंगे, बैठे रहेंगे और कुछ नहीं करेंगे; कि आप ध्यान को घटित होने देंगे। यह एक घटना है।

लेकिन मन की समझ सहायक होगी; अन्यथा, आप कुछ ऐसा करते रहेंगे जो मन को कार्य करते रहने में सहायता करता है, जो मन को सहयोग देता रहता है।

मन के बारे में पहली बात यह है कि यह निरंतर बकबक करता रहता है। आप बोल रहे हों या नहीं, यह भीतर ही भीतर बातचीत करता रहता है; आप जाग रहे हों या सो रहे हों, भीतर की बातचीत एक अंतर्धारा की तरह चलती रहती है। आप कोई काम कर रहे हों, लेकिन भीतर की बातचीत जारी रहती है; आप गाड़ी चला रहे हों, या बगीचे में गड्ढा खोद रहे हों, लेकिन भीतर की बातचीत जारी रहती है। मन निरंतर बातचीत करता रहता है।

अगर एक पल के लिए भी भीतर की बातचीत बंद हो जाए, तो आप अ-मन की एक झलक पा सकेंगे। ध्यान का यही सार है। अ-मन की अवस्था ही सही अवस्था है। यह आपकी अवस्था है। लेकिन उस अंतराल तक कैसे पहुँचें जहाँ मन भीतर की बातचीत बंद कर दे? अगर आप कोशिश करेंगे, तो फिर से चूक जाएँगे।

लेकिन कोशिश करने की कोई ज़रूरत नहीं है। दरअसल, अंतराल लगातार घटित हो रहा है—बस थोड़ी सी सजगता ज़रूरी है। दो विचारों के बीच एक अंतराल होता है; दो शब्दों के बीच एक अंतराल होता है। वरना शब्द आपस में मिल जाएँगे; वरना विचार एक-दूसरे पर छा जाएँगे। वे एक-दूसरे पर छाते नहीं।

आप जो भी कहें... आप कहते हैं, "गुलाब गुलाब ही गुलाब है।" दो शब्दों के बीच एक अंतराल है; "अ" और "गुलाब" के बीच एक अंतराल है, चाहे वह कितना भी छोटा, कितना भी अदृश्य, कितना भी अगोचर क्यों न हो। लेकिन अंतराल तो है ही, वरना "अ" "गुलाब" में मिल जाएगा। बस थोड़ी सी सजगता, बस थोड़ी सी सजगता से, आप अंतराल देख सकते हैं: अ-गुलाब-है-गुलाब-है-गुलाब। यह अंतराल लगातार घटित हो रहा है; हर शब्द के बाद, यह अंतराल बार-बार आ रहा है।

गेस्टाल्ट को बदलना होगा। आमतौर पर आप शब्दों को देखते हैं, आप अंतरालों को नहीं देखते। आप "अ" को देखते हैं, आप "गुलाब" को देखते हैं, लेकिन आप दोनों के बीच के अंतराल को नहीं देखते। अपना ध्यान बदलें। क्या आपने देखा है? ऐसे चित्र हैं जिन्हें आप दो तरीकों से देख सकते हैं: उनमें से एक में, यदि आप एक तरह से देखते हैं तो एक बूढ़ी औरत है लेकिन अगर आप देखते रहें, तो अचानक तस्वीर बदल जाती है और एक युवा सुंदर महिला दिखाई देती है। एक ही रेखाएं दोनों चेहरों को बनाती हैं - एक बूढ़ी औरत और एक जवान औरत की। यदि आप युवा चेहरे को देखते रहें, तो यह फिर से बदल जाता है, क्योंकि मन किसी भी चीज़ पर स्थिर नहीं रह सकता - यह एक प्रवाह है। और यदि आप फिर से बूढ़े चेहरे को देखते रहें, तो यह वापस एक युवा चेहरे में बदल जाएगा।

एक बात तुम नोटिस करोगे: जब तुम बूढ़ा चेहरा देखते हो तो तुम युवा चेहरा नहीं देख सकते, यद्यपि तुम जानते हो कि यह कहीं छिपा है—तुमने इसे जाना है, तुमने इसे देखा है। और जब तुम युवा चेहरा देखते हो, तो बूढ़ा चेहरा नहीं देखा जा सकता; यह गायब हो जाता है यद्यपि तुम जानते हो कि यह वहां है। तुम दोनों को एक साथ नहीं देख सकते। वे विरोधाभासी हैं। उन्हें एक साथ नहीं देखा जा सकता। जब तुम आकृति देखते हो, पृष्ठभूमि गायब हो जाती है; जब तुम पृष्ठभूमि देखते हो, आकृति गायब हो जाती है। मन की जानने की क्षमता सीमित है—यह विरोधाभास को नहीं जान सकता। इसीलिए यह भगवत्ता को नहीं जान सकता—भगवत्ता विरोधाभासी है; इसीलिए यह तुम्हारे अस्तित्व के अंतरतम केंद्र को नहीं जान सकता—यह विरोधाभासी है। यह सभी विरोधाभासों को समझता है, यह विरोधाभासी है।

मन एक समय में केवल एक ही चीज़ देख सकता है, और उसी समय उसका विपरीत देखना संभव नहीं है। जब आप विपरीत देखते हैं, तो पहला गायब हो जाता है।
मन शब्दों को देखता रहता है इसलिए वह हर शब्द के बाद आने वाले सन्नाटे को नहीं देख पाता। अपना ध्यान केंद्रित करें। बस चुपचाप बैठें, अंतरालों में देखना शुरू करें। बिना किसी प्रयास के, बिना किसी तनाव के। शांत, सहज—एक चंचल मनोदशा में, उतनी ही मस्ती में। इसके प्रति धार्मिक होने की आवश्यकता नहीं है, अन्यथा आप

गंभीर हो जाओ, और एक बार तुम गंभीर हो जाओ तो शब्दों से शून्यता की ओर बढ़ना बहुत मुश्किल है। अगर तुम ढीले, प्रवाहमान, गैर-गंभीर, चंचल बने रहो—मानो यह कोई खेल हो—तो यह बहुत आसान है।

लाखों लोग ध्यान से चूक जाते हैं क्योंकि ध्यान ने एक गलत अर्थ ले लिया है। यह बहुत गंभीर लगता है, उदास लगता है, इसमें चर्च की कुछ झलक है, ऐसा लगता है जैसे यह सिर्फ़ उन लोगों के लिए है जो मर चुके हैं, या लगभग मर चुके हैं, जो उदास, गंभीर हैं, जिनके चेहरे लटके हुए हैं, जिनमें उत्सव, मस्ती, चंचलता, उत्सव का भाव नहीं रहा। ये ध्यान के गुण हैं। एक सच्चा ध्यानी व्यक्ति चंचल होता है: उसके लिए जीवन एक आनंद है, जीवन एक लीला है, एक खेल है। वह इसका भरपूर आनंद लेता है। वह गंभीर नहीं होता। वह शांत होता है।

शांत, शिथिल, निश्चल होकर बैठ जाएँ, और अपने ध्यान को अंतरालों की ओर प्रवाहित होने दें। शब्दों के किनारों से हटकर अंतरालों में जाएँ। अंतरालों को और अधिक स्पष्ट होने दें और शब्दों को मिटने दें। यह ऐसा है जैसे आप एक ब्लैकबोर्ड को देख रहे हों, और मैं उस पर एक छोटा सा सफ़ेद बिंदु रख दूँ: या तो आप बिंदु को देख पाएँगे, फिर ब्लैकबोर्ड दूर चला जाएगा, या आप ब्लैकबोर्ड को देख पाएँगे, फिर बिंदु गौण हो जाएगा, एक छाया बन जाएगा। आप अपना ध्यान आकृति और पृष्ठभूमि के बीच स्थानांतरित करते रह सकते हैं।

शब्द आकृतियाँ हैं; मौन पृष्ठभूमि है। शब्द आते हैं और जाते हैं; मौन बना रहता है। जब आप पैदा हुए थे, तो आप मौन के रूप में पैदा हुए थे—बस अंतराल और अंतराल, अंतराल और अंतराल। अनंत शून्यता आप अपने साथ लेकर आए थे, असीम शून्यता आप अपने साथ जीवन में लाए थे—फिर आपने शब्दों को इकट्ठा करना शुरू कर दिया।

इसीलिए अगर आप अपनी स्मृति में पीछे जाएं, याद करने की कोशिश करें, तो आप चार साल की उम्र से आगे नहीं जा सकते। क्योंकि चार साल के पहले आप करीब-करीब खाली थे; चार साल की उम्र के बाद आपकी स्मृति में शब्द इकट्ठे होने शुरू हुए। स्मृति वहीं काम कर सकती है जहां शब्द काम करते हैं, खालीपन आप पर कोई निशान नहीं छोड़ता। इसीलिए जब आप पीछे जाते हैं और याद करने की कोशिश करते हैं, तो आप ज्यादा से ज्यादा चार साल की उम्र याद कर पाते हैं। या, अगर आप बहुत बुद्धिमान थे, तो आपकी याददाश्त तीन साल की उम्र तक जा सकती है। लेकिन एक बिंदु आता है जहां अचानक कोई स्मृति नहीं रहती। उस समय तक आप एक शून्य थे—शुद्ध, कुंवारे, शब्दों से अदूषित। आप शुद्ध आकाश थे।

जिस दिन तुम मरोगे, तुम्हारे शब्द फिर गिर जाएंगे और बिखर जाएंगे; तुम अपने खालीपन के साथ फिर से किसी दूसरे संसार या किसी दूसरे जीवन में चले जाओगे।

शून्यता ही आपका स्व है।

मैंने सुना है कि शंकर एक शिष्य की कहानी सुनाया करते थे जो अपने गुरु से परम आत्मा के स्वरूप के बारे में पूछता रहता था। हर बार जब यह प्रश्न आता, तो गुरु अनसुना कर देते—आखिरकार एक दिन उन्होंने अपने शिष्य पर पलटकर कहा, "मैं तुम्हें शिक्षा दे रहा हूँ, लेकिन तुम उसका पालन नहीं करते। आत्मा मौन है।"

मन का अर्थ है शब्द; आत्मा का अर्थ है मौन। मन और कुछ नहीं, बल्कि वे सभी शब्द हैं जो आपने संचित किए हैं; मौन वह है जो हमेशा आपके साथ रहा है, यह कोई संचय नहीं है। आत्मा का यही अर्थ है। यह आपका आंतरिक गुण है। मौन की पृष्ठभूमि में आप शब्दों का संचय करते रहते हैं, और ये सभी शब्द समग्र रूप से मन कहलाते हैं। मौन ही ध्यान है।

यह गेस्टाल्ट को बदलने का प्रश्न है, ध्यान को शब्दों से हटाकर मौन की ओर ले जाने का प्रश्न है - जो कि हमेशा मौजूद रहता है।

प्रत्येक शब्द एक खाई की तरह है: आप उस घाटी में छलांग लगा सकते हैं जो एक का उपयोग है
मौन। हर शब्द से आप मौन मंत्र में प्रवेश कर सकते हैं। मंत्र का अर्थ है एक ही शब्द को ...
बार-बार दोहराना।
जब आप एक ही शब्द को बार-बार दोहराते हैं, तो आप उस शब्द से ऊब जाते हैं क्योंकि उसमें से नयापन खत्म हो जाता है। आप उस शब्द से ऊब जाते हैं, आप उससे छुटकारा पाना चाहते हैं। ऊब मदद करती है। यह आपको उस शब्द से छुटकारा पाने में मदद करती है—अब आप ज़्यादा आसानी से मौन में जा सकते हैं।

सन्नाटा हमेशा कोने में रहता है। अगर तुम राम-राम जपते रहोगे, तो कब तक जपते रहोगे? देर-सवेर तुम ऊब जाओगे,
राम, राम ऊब ...
गया। किसी मंत्र का प्रयोग ऐसी ऊब पैदा करने के लिए कि आप उससे छुटकारा पाना चाहें, सुंदर है, क्योंकि तब मौन में चले जाने के अलावा कोई और रास्ता नहीं बचता। शब्द को पीछे छोड़ दो और अंतराल में चले जाओ; शब्द को एक जंपिंग-बोर्ड की तरह इस्तेमाल करो और रसातल में कूद जाओ।

अगर शब्द बदलते हैं—आम तौर पर वे बदलते ही हैं, ज़ाहिर है—तो आप कभी ऊबते नहीं। एक नया शब्द हमेशा आकर्षक होता है; एक नया विचार हमेशा आकर्षक होता है; एक नया सपना, एक नई इच्छा, हमेशा आकर्षक होती है। लेकिन अगर आप देख सकें कि मन बस एक ही बात को बार-बार दोहरा रहा है, तो

आप सो जाएं या फिर मौन में चले जाएं - ये दो संभावनाएं हैं।
और मैं जानती हूँ कि मंत्र जपने वाले ज़्यादातर लोग नींद में चले जाते हैं। यह भी एक संभावना है जो हम सदियों से जानते हैं। माँएँ इसे अच्छी तरह जानती हैं।
जब बच्चा सो नहीं रहा होता है, तो वे एक मंत्र गाते हैं - वे इसे लोरी कहते हैं।
वे बस दो-तीन शब्द एकरस स्वर में दोहराते हैं और बच्चे को नींद आने लगती है। दोहराते रहो और बच्चा ऊब जाता है, और वह बच नहीं सकता, वह कहीं जा नहीं सकता, इसलिए नींद ही एकमात्र रास्ता है। वह कहता है, "दोहराते रहो। मैं सोने जा रहा हूँ!" और वह सो जाता है।

मंत्र जपने वाले कई लोग सो जाते हैं—इसलिए अनिद्रा से पीड़ित लोगों के लिए ट्रान्सेंडैंटल मेडिटेशन का उपयोग किया जाता है; इसलिए अमेरिका में इसकी लोकप्रियता है। अनिद्रा एक सामान्य बात हो गई है। जितनी ज़्यादा अनिद्रा होगी, महर्षि महेश योगी का आकर्षण उतना ही ज़्यादा होगा, क्योंकि लोगों को कुछ ट्रैंक्विलाइज़र की ज़रूरत होती है। मंत्र एक आदर्श ट्रैंक्विलाइज़र है, लेकिन यह इसका असली उपयोग नहीं है। इसमें कुछ भी ग़लत नहीं है—अगर यह आपको अच्छी नींद देता है, तो अच्छा है, लेकिन यह इसका असली उपयोग नहीं है। यह ऐसा है जैसे आप हवाई जहाज़ को बैलगाड़ी की तरह इस्तेमाल कर रहे हों।

आप इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। आप हवाई जहाज़ को बैलगाड़ी के पीछे रखकर बैलगाड़ी की तरह इस्तेमाल कर सकते हैं—इसमें कोई बुराई नहीं है, यह थोड़ा काम तो करेगा, लेकिन इसका कोई फ़ायदा नहीं है। आप इससे बहुत ऊँचा उड़ सकते हैं।

मंत्र का प्रयोग पूर्ण जागरूकता के साथ किया जाना चाहिए कि इसका उद्देश्य सृजन करना है।

बोरियत से बचें, और आपको याद रखना है कि सो न जाएँ। वरना आप चूक जाएँगे।
नींद न आने दें। मंत्र जपते रहें और खुद को नींद में न आने दें। इसलिए बेहतर होगा कि आप खड़े होकर मंत्र जपें, या चलते हुए जपें, ताकि आपको नींद न आए।

गुरजिएफ के एक महान शिष्य, पी.डी. ऑस्पेंस्की, मर रहे थे। डॉक्टरों ने उन्हें आराम करने को कहा था, लेकिन उन्होंने आराम नहीं किया—बल्कि वे पूरी रात चलते रहे। उन्हें लगा कि वे पागल हो गए हैं। वे मर रहे थे, उनकी ऊर्जा खत्म हो रही थी—वे क्या कर रहे थे? यही आराम करने का समय था; अगर वे चलते रहे तो जल्दी मर जाएँगे। लेकिन वे रुके नहीं।

किसी ने पूछा, “आप क्या कर रहे हैं?”

उन्होंने कहा, "मैं सचेत, जागृत होकर मरना चाहता हूँ। मैं सोते हुए नहीं मरना चाहता—वरना मैं मृत्यु के सौंदर्य से वंचित रह जाऊँगा।" और वे चलते हुए मरे। मंत्र जपने का यही तरीका है। चलो।

अगर आप बोधगया जाएँ, जहाँ गौतम बुद्ध को ज्ञान की प्राप्ति हुई थी, तो बोधि वृक्ष के पास आपको एक छोटा सा रास्ता मिलेगा। उस रास्ते पर बुद्ध लगातार चलते रहते थे। एक घंटा वे वृक्ष के नीचे ध्यान करते, और फिर एक घंटा पैदल चलते।

जब उनके शिष्य पूछते, "क्यों?" तो वे कहते, "क्योंकि अगर मैं पेड़ के नीचे बहुत अधिक बैठता हूँ, तो मुझे नींद आने लगती है।"

जैसे ही नींद आने लगे, चलना ही होगा, वरना तुम नींद में चले जाओगे और सारा मंत्र खो जाएगा। मंत्र है ऊब पैदा करना, मंत्र है ऊब पैदा करना ताकि तुम रसातल में कूद सको। अगर तुम नींद में चले गए तो रसातल छूट जाएगा।

सभी बौद्ध ध्यान एक-एक करके करते हैं। आप इन्हें बैठकर करते हैं—लेकिन जब आपको नींद आने लगे, तो तुरंत उठकर चलते-फिरते इन्हें करना शुरू कर देते हैं। फिर जैसे ही आपको लगे कि नींद गायब हो गई है, फिर से बैठ जाएँ और ध्यान करें। अगर आप ऐसा करते रहें, तो एक क्षण ऐसा आता है जब आप अचानक शब्दों से बाहर निकल आते हैं, ठीक वैसे ही जैसे कोई साँप अपनी पुरानी केंचुली से बाहर निकल आता है। और यह बिल्कुल स्वाभाविक रूप से होता है। इसमें कोई प्रयास नहीं होता।

अतः मन के बारे में याद रखने वाली पहली बात यह है: यह निरंतर बकबक करता रहता है।
यही बकबक उसे जीवित रखती है, यही बकबक उसका भोजन है, इसी बकबक के बिना मन चल नहीं सकता। इसलिए मन के चंगुल से बाहर निकलो—अर्थात् आंतरिक बकबक से बाहर निकलो।

आप खुद पर दबाव डालकर ऐसा कर सकते हैं, लेकिन फिर आप चूक जाते हैं। आप खुद को अंदर न बोलने के लिए मजबूर कर सकते हैं, जैसे आप खुद को बाहर न बोलने के लिए मजबूर कर सकते हैं—आप एक ज़बरदस्ती मौन रख सकते हैं। शुरुआत में यह मुश्किल है, लेकिन आप ज़िद करते रह सकते हैं और मन को बात न करने के लिए मजबूर कर सकते हैं। यह संभव है। अगर आप हिमालय जाएँ, तो आपको बहुत से लोग मिलेंगे जिन्होंने इसे प्राप्त कर लिया है, लेकिन आप उनके चेहरों पर बुद्धिमत्ता नहीं, बल्कि सुस्ती पाएँगे। मन का अतिक्रमण नहीं हुआ है, वह बस सुस्त हो गया है। वे जीवंत मौन में नहीं गए हैं, उन्होंने बस मन को मजबूर किया है और उसे नियंत्रित किया है। यह ऐसा है जैसे किसी बच्चे को कोने में बैठने और न हिलने-डुलने के लिए मजबूर किया गया हो।

उसे देखो। वह बेचैन महसूस करता है, लेकिन खुद को नियंत्रित करता रहता है, डरता रहता है। वह अपनी ऊर्जा को दबाता है, वरना उसे सज़ा मिलेगी।

अगर यह इतने लंबे समय तक चलता रहा—स्कूलों में बच्चे पाँच-छह घंटे बैठे रहते हैं—तो धीरे-धीरे वे मंदबुद्धि हो जाते हैं, उनकी बुद्धि खत्म हो जाती है। हर बच्चा बुद्धिमान पैदा होता है और लगभग 99 प्रतिशत लोग मूर्ख ही मरते हैं। पूरी शिक्षा दिमाग को मंद कर देती है—और आप खुद भी ऐसा कर सकते हैं।

आपको धार्मिक लोग लगभग मूर्ख लगेंगे, हालाँकि उनके बारे में आपके विचारों के कारण आपको यह दिखाई नहीं दे सकता। लेकिन अगर आपकी आँखें खुली हैं, तो अपने संन्यासियों को देखिए—आप उन्हें मूर्ख और मूढ़ पाएँगे; आपको उनमें बुद्धिमत्ता या रचनात्मकता का कोई चिन्ह नहीं मिलेगा। इन लोगों के कारण भारत को बहुत कष्ट सहना पड़ा है। उन्होंने ऐसी असृजनात्मक स्थिति पैदा कर दी है कि भारत न्यूनतम स्तर पर जी रहा है। पक्षाघात ध्यान नहीं है।

एक बार एक चर्च में ऐसा हुआ कि एक उपदेशक ने पुनःजागरण के समय चिल्लाकर कहा, "हे पतियों, जिनके मन में परेशानियाँ हैं, वे सब खड़े हो जाएँ!"

चर्च में एक को छोड़कर सभी लोग खड़े हो गए।

"आह!" उपदेशक ने कहा। "आप लाखों में एक हैं!"

"ऐसा नहीं है। मैं उठ नहीं सकता," आदमी ने कहा। "मुझे लकवा मार गया है।"

लकवा ध्यान नहीं है; लकवा स्वास्थ्य के लिए ठीक नहीं है। आप मन को लकवाग्रस्त कर सकते हैं—इसे लकवाग्रस्त करने के लाखों तरीके उपलब्ध हैं। लोग काँटों की सेज पर लेटते हैं। अगर आप लगातार काँटों की सेज पर लेटे रहें, तो आपका शरीर असंवेदनशील हो जाता है। यह कोई चमत्कार नहीं है। आप बस अपने शरीर को असंवेदनशील बना रहे हैं। जब शरीर अपनी जीवंतता खो देता है, तो कोई समस्या नहीं होती—यह आपके लिए बिल्कुल भी काँटों की सेज नहीं है। धीरे-धीरे आपको आराम भी महसूस होने लगेगा। दरअसल, अगर आपको एक अच्छा, आरामदायक बिस्तर दे दिया जाए, तो भी आप उस पर सो नहीं पाएँगे। यह शरीर को लकवाग्रस्त कर रहा है।

मन को पंगु बनाने के भी ऐसे ही तरीके हैं। आप उपवास कर सकते हैं। फिर मन कहता रहता है कि शरीर को भूख लगी है, लेकिन आप उसे खाना नहीं देते, आप मन की बात नहीं सुनते। धीरे-धीरे मन सुस्त हो जाता है। शरीर भूख महसूस करता रहता है, लेकिन मन उसे बताता ही नहीं। क्योंकि इसका क्या मतलब है? कोई सुनने वाला नहीं है, कोई प्रतिक्रिया देने वाला नहीं है। फिर मन में एक तरह का पंगुपन आ जाता है। बहुत से लोग जो लंबे उपवास करते हैं, उन्हें लगता है कि वे

ध्यान प्राप्त कर लिया है। यह ध्यान नहीं है, यह तो बस मंद ऊर्जा, पक्षाघात, असंवेदनशीलता है। वे मृत लाशों की तरह घूम रहे हैं। वे जीवित नहीं हैं।
याद रखें, ध्यान आपको अधिक से अधिक बुद्धिमत्ता, अनंत बुद्धिमत्ता, एक उज्ज्वल बुद्धिमत्ता प्रदान करेगा। ध्यान आपको अधिक जीवंत और संवेदनशील बनाएगा; आपका जीवन और समृद्ध हो जाएगा।

तपस्वियों को देखो: उनका जीवन लगभग ऐसा हो गया है जैसे कि वह जीवन ही न हो।

ये लोग ध्यानी नहीं हैं। हो सकता है कि वे आत्मपीड़क हों, खुद को यातनाएँ दे रहे हों और यातना का आनंद ले रहे हों, चीज़ें कर रहे हों और उन्हें तर्कसंगत बना रहे हों। आमतौर पर आप दूसरों के प्रति हिंसक होते ··· मन बहुत चालाक है, चलता रहता है हैं, लेकिन मन बहुत चालाक होता है—यह अहिंसा सीख सकता है, यह अहिंसा का उपदेश दे सकता है। फिर यह खुद के प्रति हिंसक हो जाता है। और यह हिंसा

आप जो भी करते हैं, लोग उसका सम्मान करते हैं क्योंकि उनकी धारणा है कि तपस्वी होना ही धार्मिक होना है। यह सरासर बकवास है।

ईश्वर कोई तपस्वी नहीं है, वरना न फूल होते, न हरे-भरे पेड़, सिर्फ़ रेगिस्तान होते। ईश्वर कोई तपस्वी नहीं है, वरना जीवन में न गीत होता, न नृत्य—सिर्फ़ कब्रिस्तान और क़ब्रिस्तान। ईश्वर कोई तपस्वी नहीं है; ईश्वर जीवन का आनंद लेता है। ईश्वर आपकी कल्पना से कहीं ज़्यादा एपिकुरियन है। अगर आप ईश्वर के बारे में सोचें, तो एपिकुरस के शब्दों में सोचें। ईश्वर ज़्यादा से ज़्यादा खुशी, आनंद और परमानंद की निरंतर खोज है। इसे याद रखें।

लेकिन मन बहुत चालाक है। यह लकवाग्रस्त अवस्था को ध्यान मान सकता है; यह सुस्ती को पारलौकिकता मान सकता है; यह जड़ता को त्याग मान सकता है। सावधान रहें। हमेशा याद रखें कि अगर आप सही दिशा में आगे बढ़ रहे हैं, तो आप खिलते रहेंगे। आपसे बहुत सुगंध निकलेगी और आप रचनात्मक होंगे। और आप जीवन, प्रेम और हर उस चीज़ के प्रति संवेदनशील होंगे जो अस्तित्व आपको उपलब्ध कराता है।

अपने मन के अंदर गहरी नज़र रखें—देखें कि उसकी प्रेरणाएँ क्या हैं। जब आप कुछ करते हैं, तो तुरंत प्रेरणा की तलाश करें, क्योंकि अगर आप प्रेरणा को नज़रअंदाज़ कर देते हैं, तो मन आपको बेवकूफ़ बनाता रहेगा और कहता रहेगा कि प्रेरणा कुछ और थी। उदाहरण के लिए: आप गुस्से में घर आते हैं और अपने बच्चे को पीटते हैं। मन कहेगा, "यह सिर्फ़ उसके अपने फायदे के लिए है, उसे अच्छा व्यवहार करने के लिए।" यह एक तर्क है। गहराई में जाएँ... आप गुस्से में थे और आप किसी ऐसे व्यक्ति को चाहते थे जिस पर आप गुस्सा कर सकें। आप

ऑफिस में बॉस पर गुस्सा नहीं किया जा सकता, वो बहुत ताकतवर है। और ये जोखिम भरा और आर्थिक रूप से खतरनाक भी है। नहीं, आपको किसी असहाय की ज़रूरत थी।
अब यह बच्चा पूरी तरह से असहाय है, वह आप पर निर्भर है; वह प्रतिक्रिया नहीं कर सकता, वह कुछ नहीं कर सकता, वह आपको उसी सिक्के से जवाब नहीं दे सकता। आपको इससे ज़्यादा आदर्श शिकार नहीं मिल सकता।

देखो, क्या तुम बच्चे से नाराज़ हो? अगर हो, तो मन तुम्हें बेवकूफ़ बना रहा है।

मन चौबीसों घंटे आपको मूर्ख बनाता रहता है और आप उसका साथ देते हैं। अंततः आप दुख में होते हैं, नरक में पहुँचते हैं। हर पल सही प्रेरणा के लिए देखें। अगर आपको सही प्रेरणा मिल जाए, तो मन आपको धोखा देने में और भी ज़्यादा असमर्थ हो जाएगा। और जितना आप धोखे से दूर रहेंगे, उतना ही आप मन से परे जाने में सक्षम होंगे, और उतने ही आप उसके स्वामी बनेंगे।

मैंने सुना है:

एक वैज्ञानिक अपने दोस्त से कह रहा था, "मुझे समझ नहीं आ रहा कि जब हम सम्मेलन में थे, तब तुमने अपनी पत्नी को पवित्रता का पट्टा पहनने पर क्यों ज़ोर दिया। आख़िरकार, हम पुराने दोस्तों के बीच, एम्मा जैसे चेहरे और शरीर के साथ, कौन ऐसा करेगा?"

"मुझे पता है, मुझे पता है," दूसरे ने जवाब दिया। "लेकिन जब मैं घर वापस आऊँगा, तो मैं हमेशा कह सकता हूँ कि मैंने चाबी खो दी है।"

देखिए, अचेतन प्रेरणा पर ध्यान दीजिए। मन आपको धमकाता और आप पर हुक्म चलाता रहता है क्योंकि आप उसकी असली प्रेरणाओं को देख नहीं पाते। एक बार जब कोई व्यक्ति असली प्रेरणाओं को देख पाता है, तो ध्यान बहुत करीब होता है क्योंकि तब मन की पकड़ खत्म हो जाती है।

...

आप।

मन एक यंत्र है। इसमें कोई बुद्धि नहीं है। मन एक बायोकंप्यूटर है। इसमें बुद्धि कैसे हो सकती है? इसमें कौशल तो है, पर बुद्धि नहीं है; इसमें कार्यात्मक उपयोगिता तो है, पर जागरूकता नहीं है। यह एक रोबोट है; यह अच्छा काम करता है, पर इसकी ज़्यादा मत सुनो, वरना तुम अपना ज्ञान खो दोगे।

आंतरिक बुद्धि। तब यह ऐसा है मानो आप किसी मशीन से मार्गदर्शन मांग रहे हों, नेतृत्व मांग रहे हों। आप एक ऐसी मशीन से मांग कर रहे हैं जिसमें कुछ भी मौलिक नहीं है—हो ही नहीं सकता। मन का एक भी विचार मौलिक नहीं होता, वह हमेशा दोहराव होता है। ध्यान से देखें। जब भी मन कुछ कहता है, तो देखें कि वह आपको फिर से एक नियमित दिनचर्या में डाल रहा है। कुछ नया करने की कोशिश करें और मन की आप पर पकड़ कम हो जाएगी।

जो लोग किसी न किसी तरह से रचनात्मक होते हैं, वे हमेशा आसानी से ध्यानी बन जाते हैं, और जो लोग अपने जीवन में रचनात्मक नहीं होते, उनके लिए यह सबसे मुश्किल होता है। अगर आप एक दोहराव वाली ज़िंदगी जीते हैं, तो मन आप पर बहुत ज़्यादा नियंत्रण रखता है—आप उससे दूर नहीं जा सकते, आप डरते हैं। हर दिन कुछ नया करें। पुरानी दिनचर्या पर ध्यान न दें। दरअसल, अगर मन कुछ कहे, तो उससे कहें, "यह तो हम हमेशा से करते आ रहे हैं। अब कुछ और करते हैं।"

छोटे-छोटे बदलाव... जिस तरह से आप हमेशा अपनी पत्नी के साथ व्यवहार करते आए हैं, उसमें भी। बस आपके चलने के तरीके में छोटे-छोटे बदलाव, बस छोटे-छोटे बदलाव; जिस तरह से आप हमेशा बात करते हैं, उसमें भी छोटे-छोटे बदलाव। और आप पाएँगे कि मन की पकड़ आप पर से हट रही है, आप थोड़े आज़ाद हो रहे हैं।

रचनात्मक व्यक्ति ध्यान में अधिक आसानी से उतरते हैं और गहराई में जाते हैं। कवि, चित्रकार, संगीतकार, नर्तक, व्यवसायियों की तुलना में अधिक आसानी से ध्यान में उतर सकते हैं—वे एक साधारण जीवन जीते हैं, बिल्कुल सृजनात्मक नहीं।

मैंने एक पिता के बारे में सुना है जो अपने बेटे को सलाह दे रहा था। वह पिता, जो अपने बचपन में एक जाना-माना प्लेबॉय था, अपने बेटे की होने वाली शादी के बारे में बात कर रहा था।

उन्होंने कहा, “मेरे बेटे, मैं तुम्हें दो सलाह देना चाहता हूँ।
सप्ताह में एक रात लड़कों के साथ बाहर जाने का अधिकार सुरक्षित रखें।”

वह रुका। उसके बेटे ने दूसरी सलाह मांगी और फिर उसने
कहा, “इसे लड़कों पर बर्बाद मत करो!”

वह अपनी दिनचर्या, अपने तौर-तरीके अपने बेटे को हस्तांतरित कर रहा है। पुराना मन वर्तमान चेतना को सलाह देता रहता है—पिता बेटे को सलाह देता है।

हर पल तुम नए होते हो, पुनर्जन्म लेते हो, चेतना कभी पुरानी नहीं होती। चेतना हमेशा पुत्र होती है और मन हमेशा पिता। मन कभी नया नहीं होता और चेतना कभी पुरानी नहीं होती—और मन चलता रहता है

बेटे को सलाह देना। पिता बेटे में भी वही पैटर्न पैदा करेगा, फिर बेटा भी वही बात दोहराएगा।

अब तक तुम एक खास तरह से जीते आए हो—क्या तुम एक अलग तरह से जीना नहीं चाहते? अब तक तुम एक खास तरह से सोचते आए हो—क्या तुम अपने अस्तित्व में कुछ नई झलकियाँ नहीं चाहते? तो सजग रहो और मन की मत सुनो।

मन आपका अतीत है जो लगातार आपके वर्तमान और भविष्य को नियंत्रित करने की कोशिश करता रहता है। यह मृत अतीत ही है जो जीवंत वर्तमान को नियंत्रित करता रहता है। बस इसके प्रति सचेत हो जाइए।

लेकिन तरीका क्या है? मन ऐसा कैसे करता रहता है? मन इस तरीके से करता है: वह कहता है, "अगर तुम मेरी बात नहीं मानोगे, तो तुम मेरे जितने कुशल नहीं हो पाओगे। अगर तुम कोई पुराना काम करोगे तो तुम ज़्यादा कुशल हो सकते हो क्योंकि तुम उसे पहले भी कर चुके हो। अगर तुम कोई नया काम करोगे तो तुम उतने कुशल नहीं हो पाओगे।"

मन किसी अर्थशास्त्री की तरह बोलता रहता है। किसी दक्षता विशेषज्ञ की तरह; वह कहता रहता है, "यह करना आसान है। इसे कठिन तरीके से क्यों करें? यह सबसे कम प्रतिरोध वाला रास्ता है।"

याद रखें, जब भी आपके पास दो चीज़ें हों, दो विकल्प हों, तो नया चुनें, कठिन चुनें, वह चुनें जिसमें ज़्यादा जागरूकता की ज़रूरत हो। कुशलता की कीमत पर हमेशा जागरूकता चुनें, और आप ऐसी परिस्थितियाँ पैदा कर लेंगे जहाँ ध्यान संभव होगा। ये सब बस परिस्थितियाँ हैं। ध्यान घटित होगा। मैं यह नहीं कह रहा कि सिर्फ़ इन्हें करने से आप ध्यान तक पहुँच जाएँगे—लेकिन ये मददगार होंगी। ये आपके अंदर वो ज़रूरी परिस्थिति पैदा करेंगी जिसके बिना ध्यान नहीं हो सकता।

कम कुशल लेकिन ज़्यादा रचनात्मक बनें। यही आपका उद्देश्य होना चाहिए।

उपयोगितावादी उद्देश्यों की बहुत ज़्यादा चिंता मत करो। बल्कि, हमेशा याद रखो कि तुम जीवन में एक वस्तु बनने के लिए नहीं हो; तुम यहाँ एक उपयोगिता बनने के लिए नहीं हो। यह तुम्हारी गरिमा के विरुद्ध है। तुम यहाँ सिर्फ़ और ज़्यादा कुशल बनने के लिए नहीं हो—तुम यहाँ और ज़्यादा जीवंत बनने के लिए हो; तुम यहाँ और ज़्यादा बुद्धिमान बनने के लिए हो; तुम यहाँ और ज़्यादा खुश, परमानंद से भरपूर बनने के लिए हो। लेकिन यह मन के तरीक़ों से बिल्कुल अलग है।

एक महिला को स्कूल से एक रिपोर्ट मिली।

रिपोर्ट कार्ड के साथ दिए गए शिक्षक के नोट में लिखा था, "आपका छोटा लड़का बहुत होशियार है, लेकिन वह लड़कियों के साथ खेलने में बहुत ज़्यादा समय बिताता है। हालाँकि, मैं उसकी यह आदत छुड़ाने की योजना पर काम कर रही हूँ।"

माँ ने रिपोर्ट पर हस्ताक्षर किए और उसे इस नोट के साथ वापस भेज दिया: "मुझे बताएं कि क्या यह काम करता है, और मैं इसे उसके पिता पर आज़माऊंगी।"

लोग लगातार दूसरों को नियंत्रित करने के संकेत खोजते रहते हैं, ऐसे संकेत जो आपको ज़्यादा मुनाफ़ा दे सकें—लाभदायक संकेत। अगर आप दूसरों को नियंत्रित करने के संकेतों की तलाश में हैं, तो आप हमेशा मन के नियंत्रण में रहेंगे। किसी को नियंत्रित करने की बात तो भूल ही जाइए। एक बार जब आप दूसरों को नियंत्रित करने का विचार छोड़ देते हैं—चाहे पति हो या पत्नी, बेटा हो या पिता, दोस्त हो या दुश्मन—एक बार जब आप दूसरों को नियंत्रित करने का विचार छोड़ देते हैं, तो मन आप पर पकड़ नहीं बना पाता क्योंकि वह बेकार हो जाता है।

यह विश्व को नियंत्रित करने में उपयोगी है; यह समाज को नियंत्रित करने में उपयोगी है।...

एक राजनेता ध्यान नहीं कर सकता। नामुमकिन! एक व्यापारी से भी ज़्यादा नामुमकिन। एक राजनेता बिलकुल दूसरे छोर पर है। वह ध्यान नहीं कर सकता।

कभी-कभी राजनेता मेरे पास आते हैं। वे ध्यान में रुचि तो रखते हैं, लेकिन वास्तव में ध्यान में नहीं—वे बहुत तनावग्रस्त हैं और एक खास तरह का विश्राम चाहते हैं। वे मेरे पास आते हैं और पूछते हैं कि क्या मैं उनकी मदद कर सकता हूँ, क्योंकि वे बहुत तनावग्रस्त हैं, उनका काम ऐसा है, और लगातार संघर्ष, टांग खिंचाई, चूहे-दौड़, चलता रहता है। वे कुछ ऐसा माँगते हैं जिससे उन्हें थोड़ी शांति मिल सके। मैं उनसे कहता हूँ कि यह असंभव है। वे ध्यान नहीं कर सकते। महत्वाकांक्षी मन ध्यान नहीं कर सकता क्योंकि ध्यान का मूल आधार है

महत्वाकांक्षाहीन। महत्वाकांक्षा का अर्थ है दूसरों को नियंत्रित करने का प्रयास। यही तो है

राजनीति है: पूरी दुनिया को नियंत्रित करने का प्रयास। अगर आप दूसरों को नियंत्रित करना चाहते हैं, तो आपको मन की बात सुननी होगी, क्योंकि मन को हिंसा बहुत पसंद है।

और आप नई चीज़ें नहीं आज़मा सकते—वे बहुत जोखिम भरी होती हैं। आपको पुरानी चीज़ें बार-बार आज़मानी पड़ती हैं। अगर आप इतिहास के सबक सुनें, तो वे

अद्भुत।

1917 में, रूस एक महान क्रांति से गुज़रा, जो इतिहास की सबसे बड़ी क्रांतियों में से एक थी। लेकिन किसी तरह यह क्रांति विफल हो गई। जब कम्युनिस्ट सत्ता में आए, तो वे लगभग ज़ार जैसे हो गए—यहाँ तक कि उनसे भी बदतर। स्टालिन ने लाखों लोगों की हत्या कर दी। क्या हुआ? सत्ता में आने के बाद, कुछ नया करना बहुत जोखिम भरा था। हो सकता है कि वह काम न करे, पहले कभी काम न आया हो, तो कौन जाने? पुराने तरीके आज़माएँ जो हमेशा से काम आए हैं। उन्हें ज़ारों से सीखना था।

हर क्रांति इसलिए नाकाम होती है क्योंकि एक बार राजनेताओं का एक खास समूह सत्ता में आ जाता है, तो उसे वही तरीके अपनाने पड़ते हैं। मन कभी नए के लिए नहीं होता, हमेशा पुराने के लिए होता है। अगर आप दूसरों को नियंत्रित करना चाहते हैं, तो आप ध्यान नहीं कर पाएँगे।

··· उस एक बिंदु के बारे में, पूरी तरह से निश्चित रहें।

मन एक प्रकार की निद्रा में रहता है; वह एक प्रकार की अचेतन अवस्था में रहता है। आप बहुत कम ही सचेत होते हैं। अगर आपकी जान को ज़बरदस्त ख़तरा हो, तो आप सचेत होते हैं; वरना आप सचेत नहीं होते। मन चलता रहता है, नींद में। सड़क के किनारे खड़े होकर लोगों को देखिए, उनके चेहरों पर सपनों की परछाइयाँ दिखाई देंगी। कोई खुद से बात कर रहा है, या इशारे कर रहा है—अगर आप उसे देखें, तो आपको पता चलेगा कि वह कहीं और है, यहाँ सड़क पर नहीं। ऐसा लगता है जैसे लोग गहरी नींद में चल रहे हों।

नींद में चलना मन की सामान्य अवस्था है। अगर आप ध्यानी बनना चाहते हैं, तो आपको काम करने की इस नींद भरी आदत को छोड़ना होगा। टहलें, लेकिन सचेत रहें। गड्ढा खोदें, लेकिन सचेत रहें। खाएँ, लेकिन खाते समय कुछ न करें—बस खाएँ। हर निवाले को गहरी सजगता से खाना चाहिए, उसे सजगता से चबाना चाहिए।

खुद को पूरी दुनिया में इधर-उधर भागने की इजाज़त मत दो। यहीं, अभी रहो। जब भी तुम पाओ कि तुम्हारा मन कहीं और जा रहा है... यह हमेशा कहीं और जा रहा है; यह कभी यहाँ नहीं रहना चाहता। क्योंकि अगर मन यहीं है, तो उसकी ज़रूरत नहीं रहती; ठीक वर्तमान में मन की कोई ज़रूरत नहीं है—चेतना ही काफ़ी है। मन की ज़रूरत सिर्फ़ वहीं है, कहीं और भविष्य में, अतीत में, लेकिन यहाँ कभी नहीं। जब भी तुम्हें लगे कि मन कहीं और चला गया है—तुम पेरिस में हो और मन फ़िलाडेल्फ़िया चला गया है—तुरंत सचेत हो जाओ। खुद को झटका दो। घर वापस आओ।

उस बिंदु पर जहाँ तुम हो। खाओ, खाओ; चलो, चलो; इस मन को दुनिया भर में मत भटकने दो।

ऐसा नहीं है कि यह ध्यान बन जाएगा, लेकिन यह एक स्थिति पैदा करेगा।

पार्टी पूरे जोश में थी और एक आदमी ने अपने दोस्त को फ़ोन करके उसे भी पार्टी में शामिल होने के लिए बुलाया। उसने गलत नंबर डायल किया और नींद से भरी आवाज़ से माफ़ी मांगी। अगली बार कोशिश करने पर भी वही आवाज़ सुनाई दी।

"मुझे बहुत अफ़सोस है," उसने कहा, "मैंने बहुत सावधानी से नंबर डायल किया था। समझ नहीं आ रहा कि मुझे ग़लत नंबर कैसे मिल गया।"

"मैं भी नहीं कर सकता," नींद भरी आवाज़ ने कहा। "खासकर जब मेरे पास फ़ोन ही नहीं है।"

लोग लगभग नींद में जी रहे हैं, और उन्होंने अपनी नींद में खलल डाले बिना काम करने का तरीका सीख लिया है। अगर आप थोड़ा सतर्क हो जाएँ, तो आप खुद को कई बार ऐसे काम करते हुए रंगे हाथों पकड़ लेंगे जो आप कभी नहीं करना चाहते थे, ऐसे काम करते हुए जिनके बारे में आपको पता है कि आपको पछताना पड़ेगा, ऐसे काम करते हुए जिन्हें आपने कल ही तय किया था कि दोबारा कभी नहीं करेंगे। और आप कई बार कहते हैं, "मैंने किया, लेकिन मुझे नहीं पता कि यह कैसे हुआ। यह मेरे बावजूद हुआ।"

आपके बावजूद कुछ कैसे हो सकता है? यह तभी संभव है जब आप सो रहे हों। और आप कहते रहते हैं कि आपने कभी ऐसा नहीं चाहा, लेकिन कहीं गहरे में आप इसे चाहते ही रहे होंगे। आप इससे इनकार भी कर सकते हैं... बस अपने मन पर ध्यान दें: सतह पर तो वह कुछ कहता है, लेकिन साथ ही, गहरे में, वह कुछ और योजना बना रहा होता है। थोड़ा और सतर्क रहें और नींद में न हिलें।

डॉक्टर के आदेश पर वह चिड़चिड़ी बूढ़ी महिला एक सप्ताह से बिस्तर पर थी।
उसे कुछ भी रास नहीं आ रहा था। वह मौसम, दवा और ख़ासकर अपने पति के खाने की शिकायत करती रही।

एक दिन, नाश्ता लेकर और रसोई साफ़ करने के बाद, बूढ़ा आदमी अपने कमरे में बैठ गया। उसने किसी के खरोंचने की आवाज़ सुनी।

उसकी कलम।

“तुम अभी क्या कर रहे हो?” उसने पुकारा।

"एक पत्र लिख रहा हूं।"

“आप किसे लिख रहे हैं?”

“चचेरी बहन ऐन।”

“तुम उसे किस बारे में लिख रहे हो?”

"मैं उसे बता रहा हूँ कि तुम बीमार हो, लेकिन डॉक्टरों का कहना है कि तुम ठीक हो जाओगी जल्द ही, और कोई खतरा नहीं है।”

और फिर उन्होंने थोड़ा रुककर पूछा, "कब्रिस्तान कैसे लिखते हैं? 'सी' से या 'एस' से?"

सतह पर एक बात, और गहरे में बिलकुल उलट। वह नाउम्मीदी के ख़िलाफ़ उम्मीद कर रहा है; वह डॉक्टरों से नाउम्मीदी कर रहा है। सतह पर तो वह कहता रहेगा कि वह जल्द ही ठीक हो जाएगी—लेकिन अंदर ही अंदर वह उम्मीद कर रहा है कि किसी तरह वह मर जाएगी। और वह इस बात को स्वीकार नहीं करेगा, खुद से भी नहीं। इसी तरह आप खुद से छिपते रहते हैं। ये तरकीबें बंद करो। अपने मन के साथ ईमानदार रहो, और तुम्हारे मन की तुम पर जो पकड़ है, वह ढीली पड़ जाएगी।

3

ध्यान और सफलता की विफलता

पश्चिम में ध्यान के प्रति रुचि क्यों बढ़ती जा रही है? और साथ ही, ऐसा लगता है कि पूर्व के कई देशों ने अपने आध्यात्मिक खज़ानों में रुचि खो दी है।...

एक वकील खुदाई स्थल के किनारे पर पहुंचा, जहां एक गिरोह काम कर रहा था, और उसने टिमोथी ओ'टूल का नाम पुकारा।

"मुझे कौन चाहता है?" एक भारी आवाज़ ने पूछा।

"श्री ओ'टूल," वकील ने पूछा, "क्या आप कैसलबार, काउंटी मेयो से आये हैं?"

"मैंने किया।"

"और आपकी माँ का नाम ब्रिजेट था और आपके पिता का नाम माइकल?"

"वे थे।"

"तो फिर यह मेरा कर्तव्य है," वकील ने कहा, "श्री ओ'टूल, आपको सूचित करना कि आपकी चाची मैरी आयोवा में मर गई हैं, और आपके लिए 60,000 डॉलर की संपत्ति छोड़ गई हैं।"

नीचे कुछ देर के लिए सन्नाटा छा गया और फिर जीवंत शोरगुल शुरू हो गया।

"क्या आप आ रहे हैं, मिस्टर ओ'टूल?" वकील ने नीचे से पुकारा।

"एक मिनट में," जवाब में चिल्लाया गया। "मैं बस रुका हूँ फोरमैन को पीटना।"

ओ'टूल को 60,000 डॉलर खर्च करने के लिए बस छह महीने की बेहद उच्छृंखल ज़िंदगी जीनी पड़ी। उसका मुख्य उद्देश्य अपनी एक बड़ी विरासत की प्यास बुझाना था। फिर वह अपनी नौकरी पर वापस चला गया। और वहीं, वकील ने उसे फिर से ढूँढ़ निकाला।

"इस बार आपके अंकल पैट्रिक हैं, मिस्टर ओ'टूल," वकील ने कहा उन्होंने बताया, "उनकी टेक्सास में मृत्यु हो गई है और वे आपके लिए 40,000 डॉलर छोड़ गए हैं।"

ओ'टूल अपनी कुल्हाड़ी पर भारी होकर झुक गया और उसने बड़े गर्व से अपना सिर हिलाया।
थकावट.

"मुझे नहीं लगता कि मैं ये सब झेल पाऊँगा," उसने कहा। "मैं अब पहले जितना मज़बूत नहीं रहा, और मुझे शक है कि मैं इतना पैसा खर्च करके गुज़ारा कर पाऊँगा।"

पश्चिम में यही हुआ है। पश्चिम का मनुष्य उस सारी समृद्धि को प्राप्त करने में सफल हो गया है जिसकी चाहत पूरी मानवता सदियों से करती रही है। पश्चिम भौतिक रूप से समृद्ध होने में सफल हो गया है, और अब वह बहुत थक गया है, बहुत थक गया है। इस यात्रा ने उसकी पूरी आत्मा ले ली है। इस यात्रा ने पश्चिमी मनुष्य को समाप्त कर दिया है। बाह्य रूप से सब कुछ उपलब्ध है, लेकिन भीतर से उसका संपर्क टूट गया है। अब मनुष्य को जो कुछ भी चाहिए वह सब मौजूद है, लेकिन मनुष्य अब नहीं रहा। संपत्ति तो है, लेकिन स्वामी विलीन हो गया है। एक बड़ा असंतुलन हो गया है। समृद्धि तो है, लेकिन मनुष्य बिल्कुल भी समृद्ध महसूस नहीं कर रहा है; इसके विपरीत, मनुष्य बहुत दरिद्र महसूस कर रहा है,

बहुत गरीब.

इस विरोधाभास पर विचार करें: जब आप बाहरी तौर पर अमीर होते हैं, तभी आपको अपनी आंतरिक गरीबी का एहसास होता है, इसके विपरीत। जब आप बाहरी तौर पर गरीब होते हैं, तो आपको अपनी आंतरिक गरीबी का एहसास कभी नहीं होता, क्योंकि कोई विरोधाभास नहीं होता। आप सफेद बोर्ड पर नहीं, बल्कि चॉकबोर्ड पर सफेद चाक से लिखते हैं।

क्यों? क्योंकि यह सिर्फ़ चॉकबोर्ड पर ही दिखेगा। कंट्रास्ट ज़रूरी है।

जब आप बाहरी तौर पर अमीर होते हैं, तब अचानक एक बड़ा बोध घटित होता है, कि “अंदर से मैं दरिद्र हूँ, एक भिखारी हूँ।” और अब एक निराशा भी छाया की तरह आती है: “जो कुछ हमने सोचा था, वह सब मिल गया—सभी कल्पनाएँ और कल्पनाएँ पूरी हो गईं—और उससे कुछ भी नहीं हुआ, न संतोष, न आनंद।”

पश्चिम भ्रमित है। इस भ्रम से एक बड़ी इच्छा उत्पन्न होती है,
प्रश्न: स्वयं से पुनः संपर्क कैसे स्थापित किया जाए।

ध्यान कुछ और नहीं, बल्कि अपनी आंतरिक दुनिया में, अपनी आंतरिकता में अपनी जड़ें फिर से जमाना है। इसलिए पश्चिम ध्यान में, और पूर्वी खज़ानों में बहुत रुचि ले रहा है।

जब पूरब समृद्ध था, तब भी उसकी ध्यान में रुचि थी; यह समझना होगा। इसलिए मैं अमीरी के खिलाफ नहीं हूँ और मुझे नहीं लगता कि गरीबी में कोई आध्यात्मिकता है। मैं गरीबी के सख्त खिलाफ हूँ क्योंकि जब भी कोई देश गरीब होता है, तो वह सभी ध्यानों, सभी आध्यात्मिक प्रयासों से संपर्क खो देता है। जब भी कोई देश बाहरी रूप से गरीब होता है, तो वह आंतरिक गरीबी से अनजान हो जाता है।

इसीलिए भारतीयों के चेहरों पर एक प्रकार का संतोष दिखाई देता है जो पश्चिम में नहीं मिलता। यह सच्चा संतोष नहीं है; यह तो बस आंतरिक दरिद्रता के प्रति अनभिज्ञता है। भारतीय सोचते हैं, "पश्चिमी चेहरों पर चिंता, पीड़ा और तनाव को देखो। हालाँकि हम दरिद्र हैं, फिर भी हम भीतर से बहुत संतुष्ट हैं।" यह सरासर बकवास है; वे संतुष्ट नहीं हैं। मैं हज़ारों लोगों को देख रहा हूँ—वे संतुष्ट नहीं हैं। लेकिन एक बात पक्की है: वे असंतोष के प्रति जागरूक नहीं हैं, क्योंकि असंतोष के प्रति जागरूक होने के लिए बाहरी समृद्धि की आवश्यकता होती है। बाहरी समृद्धि के बिना कोई भी आंतरिक असंतोष के प्रति जागरूक नहीं होता। और इसके पर्याप्त प्रमाण हैं।

हिंदुओं के सभी अवतार राजा या राजाओं के पुत्र थे—राजा या राजकुमार। सभी जैन तीर्थंकर, सभी जैन पैगम्बर, राजा थे; बुद्ध भी राजा थे। भारत की तीनों महान परंपराएँ इसके पर्याप्त प्रमाण देती हैं।

बुद्ध असंतुष्ट क्यों हुए, उन्होंने ध्यान की खोज क्यों शुरू की? क्योंकि वे धनी थे। वे समृद्धि में रहते थे; वे हर संभव चीज़ में जीते थे, सभी सुख-सुविधाओं में, सभी भौतिक साधनों में। अचानक उन्हें बोध हुआ। और जब उन्हें बोध हुआ तब उनकी उम्र ज़्यादा नहीं थी; वे केवल उनतीस वर्ष के थे जब उन्हें बोध हुआ कि भीतर एक अँधेरा छेद है। प्रकाश बाहर है; इसलिए यह आपके भीतर के अंधकार को प्रकट करता है। सफ़ेद कमीज़ पर ज़रा सी धूल और वह प्रकट हो जाता है। यही हुआ।

वह महल से भाग निकला। महावीर के साथ भी यही हुआ था; वह भी एक महल से भाग निकला था। यह किसी भिखारी के साथ नहीं हो रहा था। बुद्ध के समय में भी भिखारी थे। दरअसल, कहानी यह है कि बुद्ध ने संसार का त्याग तब किया जब उन्होंने पहली बार एक भिखारी, एक वृद्ध, एक शव, एक संन्यासी, एक साधक को देखा। तो भिखारी थे।...

बुद्ध एक युवा महोत्सव में भाग लेने जा रहे थे, उन्हें उसका उद्घाटन करना था। अपने स्वर्ण रथ से उन्होंने पहली बार एक भिखारी को देखा, क्योंकि

उनके पिता ने जीवन भर यह प्रबंध किया था कि बुद्ध को कभी कोई भिखारी, कोई बीमार, कोई बूढ़ा या कोई मृत व्यक्ति न दिखाई दे। बुद्ध के जन्म के समय ज्योतिषियों ने उनके पिता से कहा था कि अगर उन्हें कभी ये चीज़ें दिखाई दीं, तो वे तुरंत संसार त्याग देंगे, इसलिए उन्हें ये देखने न दें। इसलिए बुद्ध जहाँ भी जाते, भिखारियों को हटा दिया जाता, बूढ़ों को हटा दिया जाता या उन्हें अपने घरों में ही रहने के लिए मजबूर कर दिया जाता, बाहर न निकलने दिया जाता।

बुद्ध के बगीचे में भी एक भी सूखा पत्ता नहीं रखा जाता था। हर सूखा पत्ता रात में हटा दिया जाता था, इसलिए सुबह जब बुद्ध वहाँ आते तो उन्हें सिर्फ़ जवानी, नन्हे पत्ते, नन्हे फूल ही दिखाई देते। उन्होंने कभी किसी फूल को मुरझाते नहीं देखा था।

जब उसने पहली बार एक भिखारी को देखा ··· और यह दृष्टान्त बहुत सुन्दर है; इसमें कहा गया है कि देवता चिंतित हो गए: "पिता बहुत अधिक सफल हो रहे हैं।
उनतीस वर्ष बीत चुके हैं, और बुद्ध में संसार के सर्वाधिक जाग्रत व्यक्तियों में से एक बनने की क्षमता है।" देवता चिंतित हो गए: "पिता का प्रबंधन ऐसा है कि हो सकता है कि उन्हें कभी कोई भिखारी या बूढ़ा व्यक्ति न मिले; वे चूक भी सकते हैं।" इसलिए उन्होंने बहाना बनाया—एक देवता भिखारी की तरह चलने लगा, दूसरा बूढ़े की तरह, तीसरा मृत व्यक्ति की तरह, तीसरा संन्यासी की तरह।

भिखारी तो थे, पर उन्होंने त्याग नहीं किया। उनके पास देने के लिए कुछ भी नहीं था।
त्याग करो; वे संतुष्ट थे। बुद्ध असंतुष्ट हो गए।

जब भारत समृद्ध था, तो ध्यान में बहुत अधिक लोग रुचि रखते थे; वास्तव में, सभी लोग ध्यान में रुचि रखते थे। देर-सवेर वे चाँद के बारे में, पार के बारे में, आंतरिक के बारे में सोचने लगे। अब देश गरीब है, इतना गरीब कि भीतर और बाहर का कोई भेद नहीं रह गया है।

भीतर भी दरिद्र है, बाहर भी दरिद्र है। भीतर और बाहर दोनों में पूर्ण सामंजस्य है—दोनों दरिद्र हैं। इसीलिए आप भारतीयों के चेहरों पर एक प्रकार का संतोष देखते हैं, जो सच्चा संतोष नहीं है। और इसी वजह से लोग यह सोचने के आदी हो गए हैं कि गरीबी में कुछ आध्यात्मिकता है।

भारत में गरीबी की पूजा की जाती है। यही एक कारण है कि मेरी निंदा की जाती है, क्योंकि मैं किसी भी प्रकार की गरीबी के पक्ष में नहीं हूँ। गरीबी आध्यात्मिकता नहीं है; गरीबी आध्यात्मिकता के लुप्त होने का कारण है।

मैं चाहता हूँ कि पूरी दुनिया यथासंभव समृद्ध हो जाए। जितने ज़्यादा लोग समृद्ध होंगे, उतना ही ज़्यादा वे आध्यात्मिक बनेंगे। उन्हें ऐसा करना ही होगा; वे इससे बच नहीं पाएँगे। तभी सच्चा संतोष पैदा होता है।

जब आप आंतरिक समृद्धि उत्पन्न कर सकते हैं और एक ऐसा क्षण आता है जब पुनः सामंजस्य स्थापित होता है—बाहरी समृद्धि और आंतरिक समृद्धि का मिलन—तब सच्चा संतोष होता है। जब बाहरी दरिद्रता आंतरिक दरिद्रता से मिलती है, तब झूठा संतोष होता है। सामंजस्य इन दो तरीकों से संभव है। बाहरी और आंतरिक सामंजस्य में, और व्यक्ति संतुष्ट महसूस करता है। भारत संतुष्ट दिखता है क्योंकि यहाँ दोनों तरफ गरीबी है। यहाँ पूर्ण सामंजस्य है, बाहरी और आंतरिक एक लय में हैं; लेकिन यह कुरूप संतोष है, यह वास्तव में जीवन का अभाव है, जीवन शक्ति का अभाव है। यह एक मूर्खतापूर्ण प्रकार का संतोष है, नीरस, बेस्वाद।

पश्चिम को ध्यान में रुचि लेना ही होगा, इससे बचने का कोई उपाय नहीं है। इसीलिए ईसाई धर्म पश्चिमी मन पर अपनी पकड़ खो रहा है, क्योंकि ईसाई धर्म ने ध्यान के विज्ञान को किसी भी तरह विकसित नहीं किया है। यह एक बहुत ही साधारण धर्म बना हुआ है; यहूदी धर्म भी ऐसा ही है।

पश्चिम गरीब था: यही कारण है। अब तक पश्चिम गरीबी में ही जी रहा है। जब पूर्व समृद्ध था, तब पश्चिम गरीब था। यहूदी, ईसाई और मुसलमान, तीनों गैर-भारतीय धर्म गरीबी में ही पैदा हुए थे। वे ध्यान की तकनीकें विकसित नहीं कर सके, इसकी कोई ज़रूरत ही नहीं थी।

वे गरीबों के धर्म बने हुए हैं।

अब पश्चिम अमीर हो गया है और असमानता पैदा हो गई है। पश्चिमी धर्म गरीबी में पैदा हुए थे; उनके पास अमीर आदमी को देने के लिए कुछ भी नहीं है।

अमीर आदमी को ये बचकाने लगते हैं, ये संतुष्ट नहीं करते। ये उसे संतुष्ट नहीं कर सकते । पूर्वी धर्मों का जन्म समृद्धि में हुआ था; इसीलिए पश्चिमी मन पूर्वी धर्मों में अधिकाधिक रुचि ले रहा है। हाँ, बुद्ध के धर्म का बहुत प्रभाव हो रहा है; ज़ेन आग की तरह फैल रहा है। क्यों?

इसका जन्म समृद्धि से हुआ।

समकालीन मनुष्य के पश्चिमी मनोविज्ञान और बौद्ध धर्म के मनोविज्ञान में अद्भुत समानता है। पश्चिम उसी अवस्था में है जिस अवस्था में बुद्ध थे जब उन्होंने ध्यान में रुचि ली थी। यह था

एक अमीर आदमी की तलाश। और यही बात हिंदू धर्म के साथ भी है, यही बात जैन धर्म के साथ भी है। ये तीनों महान भारतीय धर्म समृद्धि से उत्पन्न हुए थे, इसलिए पश्चिम इन पूर्वी धर्मों की ओर आकर्षित होना स्वाभाविक है।

भारत अपने ही धर्मों से नाता तोड़ रहा है। यह बुद्ध को समझने का जोखिम नहीं उठा सकता—यह एक गरीब देश है। आपको आश्चर्य होगा कि गरीब भारतीयों को ईसाई धर्म में परिवर्तित किया जा रहा है। अमीर अमेरिकियों को बौद्ध धर्म, हिंदू धर्म, वेदांत में परिवर्तित किया जा रहा है, और भारत के अछूत, गरीब, सबसे गरीब लोग ईसाई बन रहे हैं। क्या आप बात समझ रहे हैं? इन धर्मों में गरीबों के लिए एक खास आकर्षण है। लेकिन इनका कोई भविष्य नहीं है, क्योंकि देर-सवेर पूरी दुनिया अमीर बनने वाली है।

मैं गरीबी की प्रशंसा नहीं करता, गरीबी के प्रति मेरे मन में कोई सम्मान नहीं है। मनुष्य को दोनों प्रकार की समृद्धि मिलनी चाहिए। दोनों क्यों नहीं? विज्ञान ने आपको बाहरी रूप से समृद्ध बनाने की तकनीक विकसित की है। धर्म ने आपको आंतरिक रूप से समृद्ध बनाने की तकनीक विकसित की है: यानी योग, तंत्र, ताओवाद, सूफीवाद, हसीदवाद—ये आंतरिक की तकनीकें हैं।

एक कहानी:

इस कहानी का केंद्रीय पात्र उन लोगों में से एक है जो हर घटित घटना को एक दैवीय शक्ति का प्रकटीकरण मानते हैं। उन्होंने कहा कि ईश्वरीय विधान की कार्यप्रणाली पर सवाल उठाना उनके लिए उचित नहीं है।

जीवन भर दुर्भाग्य ही उसका साथ देता रहा, फिर भी उसने कभी शिकायत नहीं की। उसने शादी की, और उसकी पत्नी एक मज़दूर के साथ भाग गई। उसकी एक बेटी थी, और बेटी को एक दुष्ट ने धोखा दिया। उसका एक बेटा था, और बेटे को भी मार डाला गया। एक आग ने उसका खलिहान जला दिया, एक तूफ़ान ने उसका घर उड़ा दिया, एक ओलावृष्टि ने उसकी फ़सलें नष्ट कर दीं, और महाजन ने उसकी गिरवी ज़ब्त कर ली, उसका खेत ले लिया। फिर भी, हर दुर्भाग्य के प्रहार पर वह घुटनों के बल झुककर "सर्वशक्तिमान ईश्वर" को उसकी असीम दया के लिए धन्यवाद देता था।

कुछ समय बाद, कंगाल होने के बावजूद, ऊपर से आने वाले आदेशों का पालन करते हुए, वह काउंटी के एक गरीबखाने में पहुँच गया। एक दिन ओवरसियर ने उसे आलू के खेत में हल चलाने के लिए भेजा। आँधी आई, लेकिन वह गुज़र ही रहा था कि अचानक, बिना किसी चेतावनी के, आसमान से बिजली गिरी। इससे हल का फाल पिघल गया, उसके ज़्यादातर कपड़े उड़ गए, उसकी दाढ़ी झुलस गई,

उसकी नंगी पीठ पर पड़ोसी चरवाहे के नाम के पहले अक्षर लिख दिए और उसे कांटेदार तार की बाड़ के पार फेंक दिया।

जब उसे होश आया तो वह धीरे से घुटनों के बल बैठा, हाथ जोड़े और आँखें आसमान की ओर उठाईं। फिर, पहली बार, उसने अपनी बात रखी:

"प्रभु," उसने कहा, "यह तो बिल्कुल हास्यास्पद हो रहा है!"

यह पूर्व की स्थिति है: "यह तो बिल्कुल हास्यास्पद हो रहा है!"

लेकिन पूरब ईश्वर को धन्यवाद देता रहता है, कृतज्ञता महसूस करता रहता है। अब कृतज्ञता महसूस करने लायक कुछ भी नहीं है! पूरब पूरी तरह से गरीब है, बीमार है, भूखा है; कृतज्ञता जताने लायक कुछ भी नहीं है। लेकिन पूरब अपनी बात कहना भूल गया है, पूरब अपनी हालत के बारे में कुछ भी करना भूल गया है।

इसलिए पूर्व ध्यान नहीं कर सकता। पूर्व लगभग एक प्रकार की अचेतन अवस्था में जी रहा है। वह ध्यान करने के लिए बहुत भूखा है, प्रार्थना करने के लिए बहुत गरीब है। उसकी रुचि केवल रोटी, मकान और वस्त्र में है; इसलिए जब कोई ईसाई मिशनरी आकर अस्पताल या स्कूल खोलता है, तो भारतीय बहुत प्रभावित होते हैं—यही अध्यात्म है। जब मैं ध्यान के बारे में सिखाना शुरू करता हूँ, तो उन्हें कोई रुचि नहीं होती; न केवल रुचि नहीं होती, बल्कि वे इसके विरुद्ध भी होते हैं: "यह कैसी अध्यात्म है?" और मैं समझता हूँ—उन्हें रोटी चाहिए, उन्हें मकान चाहिए, उन्हें वस्त्र चाहिए।

लेकिन वे अपने मन के कारण ही दुःख भोग रहे हैं। एक ओर उन्हें रोटी, मकान, कपड़े, बेहतर घर, बेहतर सड़कें चाहिए; और दूसरी ओर वे गरीबी की पूजा करते रहते हैं। वे दोहरी मुसीबत में हैं। पूर्व अभी ध्यान नहीं कर सकता। सबसे पहले, उसे शारीरिक रूप से थोड़ा बेहतर बनाने के लिए वैज्ञानिक तकनीक की आवश्यकता है। जैसे पश्चिम को धार्मिक तकनीक की आवश्यकता है, वैसे ही पूर्व को वैज्ञानिक तकनीक की आवश्यकता है।

मैं एक ऐसी दुनिया के पक्ष में हूँ जहाँ पश्चिम पूर्व की ज़रूरतें पूरी कर सके और पूर्व पश्चिम की ज़रूरतें पूरी कर सके। पूर्व और पश्चिम एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं।

बहुत लंबे समय तक अलग-अलग रहने के बाद भी अब इसकी कोई ज़रूरत नहीं है। पूरब को अब पूरब नहीं रहना चाहिए और पश्चिम को अब पश्चिम नहीं रहना चाहिए। हम उस महत्वपूर्ण क्षण पर आ गए हैं जहाँ यह पूरी पृथ्वी एक हो सकती है—होनी चाहिए

एक हो जाओ—क्योंकि यह तभी जीवित रह सकता है जब यह एक हो जाए।

राष्ट्रों के दिन लद गए हैं, विभाजन के दिन लद गए हैं, राजनेताओं के दिन लद गए हैं। हम एक अत्यंत नई दुनिया में, मानवता के एक नए दौर में आगे बढ़ रहे हैं, और वह दौर यह है कि अब केवल एक ही दुनिया हो सकती है, केवल एक ही मानवता। तब ऊर्जाओं का एक अद्भुत प्रवाह होगा।

पूरब के पास खजाने हैं, धार्मिक तकनीकें हैं, और पश्चिम के पास खजाने हैं, वैज्ञानिक तकनीकें हैं। और अगर दोनों मिल जाएँ, तो यही दुनिया स्वर्ग बन सकती है। अब किसी और दुनिया की माँग करने की ज़रूरत नहीं है; हम पहली बार इसी धरती पर स्वर्ग बनाने में सक्षम हैं। अगर हम इसे नहीं बनाते, तो हमारे अलावा कोई और ज़िम्मेदार नहीं है।

मैं एक विश्व, एक मानवता और अंततः एक विज्ञान के पक्ष में हूँ जो दोनों का ध्यान रखेगा—धर्म और विज्ञान का मिलन—एक विज्ञान जो आंतरिक और बाह्य, दोनों का ध्यान रखेगा। मैं अपने कम्यून में यही करने का प्रयास कर रहा हूँ। यह पूर्व और पश्चिम का मिलन स्थल है; यह एक ऐसा गर्भ है जहाँ नई मानवता का गर्भाधान हो सकता है, जन्म हो सकता है।

4

शरीर और आत्मा के बीच विभाजन को ठीक करना

मैं अस्तित्व को इन पुराने विभाजनों, भौतिक और आध्यात्मिक, में नहीं बाँटता । वास्तविकता केवल एक ही है: पदार्थ उसका दृश्य रूप है और आत्मा उसका अदृश्य रूप। जैसे आपका शरीर और आपकी आत्मा—आपका शरीर आपकी आत्मा के बिना नहीं रह सकता और आपकी आत्मा आपके शरीर के बिना नहीं रह सकती।

दरअसल, अतीत का यह पूरा विभाजन मानव हृदय पर एक भारी बोझ रहा है—शरीर और आत्मा के बीच का विभाजन। इसने एक विखंडित मानवता का निर्माण किया है। मेरे विचार से, विखंडित मानसिकता कोई ऐसी बीमारी नहीं है जो किसी व्यक्ति को कभी-कभार हो जाती है। अब तक पूरी मानवता विखंडित मानसिकता से ग्रस्त रही है। ऐसा बहुत कम ही होता है, कभी-कभार ही, कि ईसा मसीह, बुद्ध, महावीर, सुकरात, पाइथागोरस या लाओत्से जैसे व्यक्ति हमारे जीवन के इस विखंडित मानसिकता से मुक्त हो पाए हों।

वास्तविकता को विरोधी, शत्रुतापूर्ण भागों में बाँटना ख़तरनाक है क्योंकि यह मनुष्य को विभाजित करता है। मनुष्य एक लघु ब्रह्मांड है; यदि आप ब्रह्मांड को विभाजित करते हैं तो मनुष्य विभाजित हो जाता है, यदि आप मनुष्य को विभाजित करते हैं तो ब्रह्मांड विभाजित हो जाता है। और मैं अस्तित्व की अविभाजित, जैविक एकता में विश्वास करता हूँ।

मेरे लिए आध्यात्मिक और भौतिक में कोई अंतर नहीं है। आप आध्यात्मिक हो सकते हैं और भौतिक धरातल पर कार्य कर सकते हैं—और आपका कार्य अधिक आनंदमय होगा, आपका कार्य अधिक सौंदर्यपूर्ण, अधिक संवेदनशील होगा। भौतिक धरातल पर आपका कार्य तनावपूर्ण नहीं होगा, पीड़ा और चिंता से भरा नहीं होगा।

एक बार एक व्यक्ति बुद्ध के पास आया और बोला, "दुनिया इतनी संकटग्रस्त है, लोग इतने दुःख में हैं - आप कैसे चुपचाप बैठ पाते हैं?"

ख़ुशी से?”

बुद्ध ने कहा, "अगर कोई बुखार से पीड़ित है, तो क्या डॉक्टर को भी उसके बगल में लेटकर कष्ट सहना चाहिए? क्या डॉक्टर को करुणावश संक्रमण को अपनाकर रोगी के बगल में लेटकर बुखार में रहना चाहिए? क्या इससे रोगी को कोई लाभ होगा? वास्तव में, जहाँ पहले केवल एक व्यक्ति बीमार था, अब दो व्यक्ति बीमार हैं—दुनिया दोगुनी बीमार है! रोगी की मदद करने के लिए डॉक्टर का बीमार होना ज़रूरी नहीं है; रोगी की मदद करने के लिए डॉक्टर का स्वस्थ होना ज़रूरी है। वह जितना स्वस्थ होगा, उतना ही अच्छा होगा; वह जितना स्वस्थ होगा, उसके द्वारा उतनी ही अधिक सहायता संभव होगी।"

मैं भौतिक स्तर पर एक बेहतर दुनिया के लिए काम करने के खिलाफ नहीं हूं।
आप जो भी काम कर रहे हैं—भूख के विरुद्ध संघर्ष, पर्यावरण संतुलन के लिए संघर्ष, गरीबी, शोषण, उत्पीड़न के विरुद्ध संघर्ष, स्वतंत्रता के लिए संघर्ष—भौतिक जगत में आपका जो भी काम है, उससे आपको लाभ होगा, अत्यधिक लाभ होगा, अगर आप आध्यात्मिक रूप से अधिक दृढ़, केंद्रित, शांत, स्थिर, शीतल हो जाएँ, क्योंकि तब आपके काम की पूरी गुणवत्ता बदल जाएगी। तब आप अधिक शांति से सोच पाएँगे, और आप अधिक शालीनता से कार्य कर पाएँगे। अपने भीतर के अस्तित्व की आपकी समझ दूसरों की मदद करने में अत्यधिक सहायक होगी।

मैं पुराने अर्थों में अध्यात्मवादी नहीं हूँ और न ही पुराने अर्थों में भौतिकवादी हूँ। भारत में चार्वाक, यूनान में एपिकुरस, कार्ल मार्क्स और अन्य, ये सभी भौतिकवादी हैं। वे कहते हैं कि केवल पदार्थ ही सत्य है और चेतना केवल एक उप-घटना, एक उप-उत्पाद है; इसकी अपनी कोई वास्तविकता नहीं है। फिर शंकराचार्य और नागार्जुन जैसे लोग भी हैं, जो ठीक यही बात उलटकर कहते हैं। वे कहते हैं कि आत्मा सत्य है और शरीर असत्य, माया, भ्रम, एक उप-घटना, एक उप-उत्पाद है; इसकी अपनी कोई वास्तविकता नहीं है।

मेरे लिए, दोनों आधे-सही और आधे-गलत हैं। और आधा सच पूरे झूठ से कहीं ज़्यादा ख़तरनाक होता है—कम से कम पूरा तो होता ही है। पूरे झूठ में एक ख़ास खूबसूरती होती है, लेकिन आधा सच कुरूप होता है—कुरूप भी और ख़तरनाक भी—कुरूप इसलिए क्योंकि वह आधा होता है। यह इंसान को दो हिस्सों में काटने जैसा है। इंसान को बाँटना ख़तरनाक है, क्योंकि इंसान एक जैविक इकाई है। लेकिन सदियों से ऐसा ही होता आया है, और अब यह लगभग एक नियमित सोच, एक संस्कार बन गया है।

मैं किसी भी विचारधारा से ताल्लुक नहीं रखता—भौतिकवादियों की विचारधारा या तथाकथित अध्यात्मवादियों की विचारधारा से। मेरा दृष्टिकोण समग्र है, समग्र है। मेरा मानना है कि मनुष्य आध्यात्मिक और भौतिक, दोनों एक साथ है। दरअसल, मुझे "आध्यात्मिक" और "भौतिक" शब्दों का इस्तेमाल सिर्फ़ इसलिए करना पड़ रहा है क्योंकि इनका इस्तेमाल हमेशा से होता आया है।
वास्तव में मनुष्य मनोदैहिक है, भौतिक और आध्यात्मिक नहीं, क्योंकि वह "और" द्वैत उत्पन्न करता है। भौतिक और आध्यात्मिक के बीच कोई "और" नहीं है, यहाँ तक कि एक हाइफ़न भी नहीं है। मनुष्य "भौतिक-आध्यात्मिक" है—मैं इसे एक शब्द के रूप में प्रयोग करता हूँ, भौतिक-आध्यात्मिक।

आध्यात्मिक का अर्थ है आपके अस्तित्व का केंद्र और भौतिक का अर्थ है आपके अस्तित्व की परिधि। यदि केंद्र न हो तो परिधि का अस्तित्व नहीं हो सकता, और यदि परिधि न हो तो केंद्र का अस्तित्व नहीं हो सकता।

मेरा काम आपके केंद्र को स्पष्टता और शुद्धता प्रदान करना है। फिर वह शुद्धता परिधि पर भी प्रतिबिंबित होगी। यदि आपका केंद्र सुंदर है, तो आपकी परिधि भी सुंदर बनेगी, और यदि आपकी परिधि सुंदर है, तो आपका केंद्र उस सुंदरता से प्रभावित होगा।

एक बार दो रहस्यदर्शी आपस में बातें कर रहे थे। पहले ने कहा, "मेरा एक शिष्य था, और अपनी तमाम कोशिशों के बावजूद मैं उसे प्रकाशित नहीं कर पाया।"

“तुमने क्या किया?” दूसरे ने पूछा.

"मैंने उसे मंत्र दोहराने, प्रतीकों को देखने, विशेष पोशाक पहनने, ऊपर-नीचे कूदने, धूप जलाने, प्रार्थना पढ़ने और लंबे समय तक जागने के लिए कहा।"

"क्या उसने ऐसा कुछ नहीं कहा जिससे आपको यह पता चल सके कि यह सब उसे उच्च चेतना क्यों नहीं दे रहा था?"

"कुछ नहीं। वह बस लेट गया और मर गया। उसने बस इतना ही कहा: 'मुझे खाना कब मिलेगा ?'"

बेशक, एक आध्यात्मिक व्यक्ति के लिए भोजन के बारे में बात करना अप्रासंगिक है - इसका आत्मा से क्या संबंध है?

मैं उस तरह का आध्यात्मिक व्यक्ति नहीं हूँ। मैं चार्वाक जितना ही सुखवादी हूँ, एपिकुरस जितना ही भौतिकवादी हूँ, बुद्ध और महावीर जितना ही आध्यात्मिक हूँ। मैं एक बिल्कुल नए दृष्टिकोण की शुरुआत हूँ।

5

ध्यान जीवन है, आजीविका नहीं

ज़िंदगी में कुछ न कुछ तो करना ही पड़ता है। कोई बढ़ई है, कोई राजा है, कोई व्यापारी है, कोई योद्धा है। ये हैं जीविका के तरीके, ये हैं रोज़ी-रोटी कमाने के तरीके, एक छत पाने के तरीके।

वे आपके भीतर के स्वरूप को नहीं बदल सकते। आप योद्धा हैं या व्यापारी, इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता: एक ने अपनी जीविका कमाने का एक रास्ता चुना है, दूसरे ने कुछ और।

ध्यान जीवन है, आजीविका नहीं। इसका इससे कोई लेना-देना नहीं कि आप क्या करते हैं; इसका सब कुछ इससे है कि आप क्या हैं। हाँ, आपके अस्तित्व में व्यवसाय नहीं आना चाहिए, यह सच है। अगर आपका अस्तित्व भी व्यवसायिक हो गया है, तो ध्यान करना मुश्किल है और संन्यासी, साधक होना असंभव है क्योंकि अगर आपका अस्तित्व व्यवसायिक हो गया है, तो आप बहुत ज़्यादा हिसाब-किताब करने वाले हो गए हैं। और हिसाब- ... किताब करने वाला व्यक्ति कायर होता है: वह बहुत ज़्यादा सोचता है, वह कोई छलांग नहीं लगा सकता।

ध्यान एक छलांग है: सिर से हृदय तक, और अंततः हृदय से आत्मा तक। आप और गहरे उतरते जाएँगे, जहाँ हिसाब-किताब पीछे छोड़ देने होंगे, जहाँ सारा तर्क अप्रासंगिक हो जाएगा। आप अपनी चतुराई वहाँ नहीं ले जा सकते।

दरअसल, चतुराई भी सच्ची बुद्धिमत्ता नहीं है; चतुराई, बुद्धिमत्ता का एक घटिया विकल्प है। जो लोग बुद्धिमान नहीं होते, वे चतुराई करना सीखते हैं। जो लोग बुद्धिमान होते हैं, उन्हें चतुराई की ज़रूरत नहीं होती; वे मासूम होते हैं, उन्हें चालाक होने की ज़रूरत नहीं होती। वे अज्ञानता की स्थिति में काम करते हैं।

अगर आप एक व्यापारी हैं, तो कोई बात नहीं। अगर यीशु एक ध्यानी बन सकते हैं और वे एक ऐसे व्यक्ति के पुत्र थे, जो... और एक संन्यासी, और अंततः एक ईसा मसीह, एक बुद्ध, एक बढ़ई, अपने पिता की मदद ... करते हुए, लकड़ियाँ लाते हुए, लकड़ियाँ काटते हुए। अगर एक बढ़ई का बेटा बुद्ध बन सकता है, तो आप क्यों नहीं?

कबीर एक बुनकर थे। उन्होंने जीवन भर अपना काम जारी रखा; ज्ञान प्राप्ति के बाद भी वे बुनाई करते रहे; उन्हें यह बहुत प्रिय था! कई बार उनके शिष्यों ने उनसे पूछा, आँखों में आँसू भरकर प्रार्थना की: "अब आपको काम करने की ज़रूरत नहीं है—हम आपकी देखभाल के लिए यहाँ हैं! इतने सारे शिष्य, बुढ़ापे में कताई-बुनाई क्यों करते रहते हैं?"

कबीर कहते, "लेकिन क्या तुम जानते हो कि मैं किसके लिए बुन रहा हूँ, किसके लिए कात रहा हूँ? ईश्वर के लिए!—क्योंकि अब मेरे लिए हर कोई ईश्वर है। यही मेरी प्रार्थना का तरीका है।"

यदि कबीर बुद्ध बन सकते हैं और फिर भी जुलाहा बने रह सकते हैं, तो आप क्यों नहीं?

लेकिन व्यापार आपके अस्तित्व में प्रवेश नहीं करना चाहिए। व्यापार बस एक बाहरी चीज़ होनी चाहिए, आजीविका के साधनों में से एक। जब आप अपनी दुकान बंद करें, तो अपने व्यापार के बारे में सब कुछ भूल जाएँ। जब आप घर आएँ, तो दुकान को अपने दिमाग में न रखें। जब आप अपनी पत्नी, अपने बच्चों के साथ घर पर हों, तो व्यापारी न बनें। यह कुरूप है: इसका मतलब है कि आपका अस्तित्व आपके कर्मों से रंगा जा रहा है। कर्म एक सतही चीज़ है। आपका अस्तित्व आपके कर्मों से परे रहना चाहिए और आपको हमेशा अपने कर्मों को एक तरफ रखकर अपने अस्तित्व की दुनिया में प्रवेश करने में सक्षम होना चाहिए। ध्यान का यही सार है।

एक विवाह दलाल एक व्यापारी और एक खूबसूरत युवती के बीच रिश्ता तय करने की कोशिश कर रहा था। लेकिन व्यापारी बहुत चालाक था। व्यापारी ने कहा, "सामान खरीदने से पहले, मैं नमूने देखता हूँ, और शादी से पहले मुझे भी एक नमूना चाहिए।"

"लेकिन हे भगवान, यार, तुम एक इज्जतदार लड़की से यह नहीं पूछ सकते

दलाल ने जवाब दिया, "ऐसी कोई बात नहीं!"

"माफ़ करना," दूसरे ने ज़ोर देकर कहा, "मैं पूरी तरह से व्यवसायिक हूँ और मैं यह चाहता हूँ

मेरे तरीके से किया जाएगा या बिल्कुल नहीं किया जाएगा।"

दलाल निराश होकर लड़की से बात करने चला गया। "मैंने तुम्हारे लिए एक अच्छा आदमी ढूँढ़ा है," उसने कहा, "बहुत पैसे वाला। लेकिन वह पूरी तरह से बिज़नेसमैन है, और कोई भी काम बिना सोचे-समझे नहीं करता। उसे एक नमूना तो चाहिए ही।"

"सुनो," लड़की बोली। "मैं भी बिज़नेस में उतनी ही होशियार हूँ जितनी वह है।"
मैं उसे नमूने नहीं दूँगा - संदर्भ तो दूँगा!

अगर आप उस तरह के व्यापारी हैं, तो आपके लिए ध्यान करना मुश्किल होगा। उस तरह का व्यक्ति एक बिल्कुल अलग दुनिया में, एक बहुत ही सांसारिक दुनिया में रहता है।

शहर के सबसे अच्छे इलाके में स्थित यह एक शानदार बार था। नए मेहमान ने बीयर की एक बोतल ऑर्डर की। एक डॉलर के नोट से भुगतान करते हुए, वह हैरान रह गया जब युवा बारटेंडर ने उसे नब्बे सेंट का छुट्टा दिया। जब उससे इस बारे में पूछा गया, तो बारटेंडर ने कहा कि वह सिर्फ़ एक पैसा ही ले रहा था।

ग्राहक भूखा था और कम दाम से खुश था।
जगह की कीमतों, राई पर एक हैम और पनीर सैंडविच का आदेश दिया।

"यह पंद्रह सेंट होगा," बारकीपर ने कहा।

ग्राहक की आँखें चौड़ी हो गईं: "मुझे समझ नहीं आ रहा। आप सामान इतने सस्ते दाम पर कैसे बेच सकते हैं?" उसने पूछा।

"सुनो यार," बारटेंडर बोला, "मैं यहाँ सिर्फ़ काम करता हूँ। मैं बॉस नहीं हूँ। वो ऊपर मेरी पत्नी के साथ है और मैं नीचे उसके साथ भी यही कर रहा हूँ!"

एक खास तरह का मन होता है जो हमेशा एक कारोबारी तरीके से काम करता है; जीवन के हर आयाम में वह हमेशा एक कारोबारी ही होता है। अगर आप उस तरह के कारोबारी हैं, तो यह जगह आपके लिए नहीं है।

यह जुआरियों के लिए जगह है। यह उन लोगों के लिए जगह है जो जोखिम उठा सकते हैं—जो सब कुछ दांव पर लगाकर कुछ भी नहीं पा सकते। हाँ, बिल्कुल सब कुछ बिना कुछ लिए, क्योंकि ध्यान आपको शून्यता तक ले जाएगा। लेकिन जो लोग ध्यान की शून्यता तक पहुँच जाते हैं, उन्हें तुरंत पता चल जाता है कि उन्होंने क्या कर लिया है।

ईश्वर की पूर्णता तक भी पहुँच गए। आपका शून्य होना ही ईश्वर की पूर्णता है, यह दूसरा पहलू है। आप शून्य हो जाते हैं, और अचानक आप में एक महान परिपूर्णता उतर आती है—आप ईश्वर से ओतप्रोत हो जाते हैं। शून्य होकर आप विशाल हो जाते हैं, आप उस महान अतिथि के मेज़बान बन जाते हैं।

लेकिन अगर आप लगातार गणना करते रहेंगे तो आप कुछ नहीं बन पाएंगे।
तुम कुछ न होने के लिए सब कुछ कैसे छोड़ सकते हो? तुम हमेशा हिसाब-किताब करते रहोगे: तुम सावधानी से आगे बढ़ोगे।

तो यह आपके लिए नहीं है। तो फिर किसी पुराने, पारंपरिक, छद्म गुरुओं के पास जाइए। वे आपको दिलासा देंगे। वे आपको बताएँगे कि आप एक व्यापारी बने रह सकते हैं और फिर भी स्वर्ग में बैंक खाता खोल सकते हैं। दानशील बनिए, कुछ दान दीजिए: गरीबों को दान दीजिए; मंदिर, या चर्च, या आराधनालय को दान दीजिए; अस्पताल को; स्कूल को—और आपको अपने परलोक में इसका फल मिलेगा। बस पुण्य के काम कीजिए, जो आप कर सकते हैं।

अगर आप लोगों का शोषण करते हैं, तो आप हमेशा उन्हें कुछ हिस्सा वापस दे सकते हैं। आप चर्च को, किसी धर्मार्थ संस्था को, या गरीबों को थोड़ा सा दान दे सकते हैं—ये सब सांत्वनाएँ हैं—और स्वर्ग में आपके लिए जगह सुरक्षित हो जाएगी।

इतने मूर्ख मत बनो—स्वर्ग इतना सस्ता नहीं है! दरअसल, स्वर्ग जैसी कोई जगह कहीं नहीं है; यह आपके अंदर की कोई चीज़ है। कोई भी दान आपको वहाँ नहीं पहुँचा सकता। लेकिन अगर आप वहाँ पहुँच जाते हैं, तो आपका पूरा जीवन दान बन जाता है; यह एक बिल्कुल अलग घटना है। अगर आप वहाँ पहुँच जाते हैं, तो आपका पूरा जीवन करुणा बन जाता है।

व्यापारी बने रहो, लेकिन कुछ घंटों के लिए सब कुछ भूल जाओ। मैं तुम्हें अपनी साधारण ज़िंदगी से भागने के लिए नहीं कह रहा हूँ। मैं तुम्हें साधारण को असाधारण बनाने के तरीके, साधन, कीमिया बताने आया हूँ। अपनी दुकान में व्यापारी बनो, घर में व्यापारी मत बनो। और कभी-कभी कुछ घंटों के लिए घर, परिवार, पत्नी, बच्चों को भी भूल जाओ। कुछ घंटों के लिए बस अपने साथ अकेले रहो।

अपने अस्तित्व में और गहरे डूबो। खुद का आनंद लो, खुद से प्यार करो।
और धीरे-धीरे, धीरे-धीरे आपको एहसास होगा कि एक महान आनंद उमड़ रहा है, बाहरी दुनिया से कोई कारण नहीं, बाहरी दुनिया से अकारण। यह आपका अपना स्वाद है, यह आपका अपना फूल है। यही ध्यान है।

चुपचाप बैठे रहो, कुछ न करो, बसंत ऋतु आती है और घास अपने आप उग आती है। चुपचाप बैठे रहो, कुछ न करो, और बसंत का इंतज़ार करो। बसंत आता है, हमेशा आता है, और जब आता है, तो घास अपने आप उग आती है। तुम देखोगे कि बिना किसी कारण के तुम्हारे अंदर अपार आनंद उमड़ रहा है। फिर इसे बाँटो, फिर इसे लोगों को दो!

तब तुम्हारा दान आंतरिक होगा। तब वह किसी लक्ष्य की प्राप्ति का साधन मात्र नहीं होगा; तब उसका आंतरिक मूल्य होगा।

और एक बार जब आप ध्यानी बन गए, तो संन्यास दूर नहीं! मेरा संन्यास कुछ और नहीं, बल्कि साधारण संसार में जीना है, लेकिन इस तरह जीना है कि आप उसके वशीभूत न हों; पारलौकिक बने रहें, संसार में रहें और फिर भी उससे थोड़ा ऊपर रहें। यही संन्यास है। यह पुराने ज़माने का संन्यास नहीं है, जहाँ आपको अपनी पत्नी, अपने बच्चों, अपने व्यवसाय से भागकर हिमालय जाना पड़ता है। उस तरह की चीज़ बिल्कुल भी कारगर नहीं रही।

बहुत से लोग हिमालय चले गए, लेकिन वे अपने साथ अपना मूर्ख मन भी ले गए।

हिमालय ने उनकी कोई मदद नहीं की; उलटे, उन्होंने हिमालय की सुंदरता को नष्ट कर दिया, बस। हिमालय आपकी क्या मदद कर सकता है? आप संसार छोड़ सकते हैं, लेकिन अपना मन यहाँ नहीं छोड़ सकते। मन आपके साथ जाएगा; वह आपके भीतर है। और आप जहाँ भी होंगे, आपका वही मन आपके चारों ओर उसी तरह का संसार रचेगा।

एक महान रहस्यदर्शी मर रहा था। उसने अपने शिष्य, प्रधान शिष्य को बुलाया। शिष्य बहुत प्रसन्न हुआ कि गुरु उसे बुला रहे हैं। वहाँ बहुत भीड़ थी और रहस्यदर्शी केवल उसे ही बुला रहे थे; वह अवश्य ही कोई गुप्त कुंजी दे रहे होंगे जो उन्होंने अब तक किसी को नहीं दी थी। "इस प्रकार वे मुझे अपना उत्तराधिकारी चुन रहे हैं!" वह गुरु के निकट आया।

गुरु ने कहा, "मुझे तुमसे बस एक ही बात कहनी है। मैंने अपने गुरु की बात नहीं मानी—उन्होंने मरते समय भी मुझसे यही कहा था, लेकिन मैं तो मूर्ख था, मैंने उनकी बात नहीं सुनी, और मुझे उनकी बात समझ भी नहीं आई। लेकिन मैं तुम्हें अपने अनुभव से बता रहा हूँ कि वे सही हैं, हालाँकि जब उन्होंने मुझसे यह कहा था, तब मुझे यह बात बहुत बेतुकी लगी थी।"

शिष्य ने पूछा, "क्या बात है? कृपया मुझे बताइए। मैं इसे एक-एक शब्द समझने की कोशिश करूँगा।"

गुरु ने कहा, "यह बहुत सरल बात है: अपने जीवन में कभी भी अपने घर में बिल्ली मत रखना!" और इससे पहले कि शिष्य पूछ पाता कि क्यों, ...

मास्टर मर गया!

अब वह असमंजस में पड़ गया—यह कैसी बेवकूफी भरी बात है! अब किससे पूछे?

उसने गाँव के कुछ बूढ़े लोगों से पूछा, "क्या इस संदेश का कोई सुराग है? इसमें ज़रूर कुछ रहस्य होगा!"

एक बूढ़े आदमी ने कहा, "हाँ, मुझे पता है, क्योंकि उसके मालिक ने—तुम्हारे मालिक के मालिक ने—उससे भी कहा था, 'अपने घर में कभी बिल्ली मत रखना!' लेकिन उसने मेरी बात नहीं मानी। मुझे पूरी कहानी पता है।"

शिष्य बोला, "कृपया मुझे बताइए ताकि मैं समझ सकूँ। रहस्य क्या है?"

"इसके पीछे क्या छिपा है? मैं चाहता हूँ कि इसे मेरे लिए डिकोड किया जाए ताकि मैं इसका अनुसरण कर सकूँ।"

बूढ़ा हँसा। उसने कहा, "यह एक साधारण सी बात है, बेतुकी नहीं। तुम्हारे मालिक के मालिक ने उसे एक महान संदेश दिया था, लेकिन उसने कभी यह नहीं पूछा, 'इसका अर्थ क्या है?' तुम कम से कम इतने समझदार तो हो कि इसके बारे में पूछ सको। वह बस इसे भूल गया। जब संदेश दिया गया था तब तुम्हारे मालिक जवान थे; वह जंगल में रहते थे। उनके पास बस दो कपड़े थे; बस इतना ही उनके पास था। लेकिन घर में बड़े-बड़े चूहे थे और वे उसके कपड़े खराब कर देते थे, और उसे बार-बार गाँव वालों से नए कपड़े माँगने पड़ते थे।

गाँव वालों ने कहा, 'तुम बिल्ली क्यों नहीं पालते? तुम बस एक बिल्ली पाल लो, बिल्ली चूहे खा जाएगी और कोई दिक्कत नहीं होगी। वरना—हम गरीब लोग हैं—तुम्हें हर महीने नए कपड़े कैसे दे पाएँगे?'

"यह बहुत तार्किक था कि उसने किसी से एक बिल्ली माँगी। उसे एक बिल्ली मिल गई, लेकिन फिर समस्याएँ शुरू हो गईं। बिल्ली ने उसके कपड़े तो बचा लिए, लेकिन उसे दूध की ज़रूरत थी क्योंकि चूहे खत्म होते ही बिल्ली भूख से मर जाती थी। बेचारा ध्यान नहीं कर पाता था क्योंकि बिल्ली हमेशा वहाँ रहती थी, रोती-बिलखती, उसके चारों ओर चक्कर लगाती रहती थी।

वह गाँव वालों के पास गया और उन्होंने कहा, 'यह तो मुश्किल काम है—अब हमें तुम्हारे लिए दूध लाना पड़ेगा। हम तुम्हें एक गाय दे सकते हैं। बस, तुम गाय रख लो। तुम पी सकोगे और तुम्हारी बिल्ली भी ज़िंदा रहेगी।'

इस तरह तुम्हें रोज़ाना खाने के लिए भी नहीं आना पड़ेगा।' "यह विचार बिल्कुल सही था। उसने गाय ले ली।

दुनिया इसी तरह शुरू होती है। गाय को घास की ज़रूरत थी, और लोगों ने कहा, ... अब दुनिया शुरू हुई.

'हम आने वाली छुट्टियों में आएँगे और जंगल साफ़ कर देंगे, ज़मीन तैयार कर देंगे। तुम थोड़ा गेहूँ और दूसरी चीज़ें उगाना शुरू कर दो, और थोड़ा हिस्सा घास के लिए छोड़ दो।' और गाँव वाले अपने वादे के मुताबिक़ आए। उन्होंने जंगल साफ़ किया, ज़मीन साफ़ की, गेहूँ बोया। लेकिन अब बड़ी मुश्किल थी: पानी

देना पड़ता था... और बेचारा सारा दिन खेत की रखवाली में लगा रहता था। न ध्यान करने का समय, न शास्त्र पढ़ने का!

वह फिर गाँव वालों के पास गया। उसने कहा, 'मैं और गहरे में जा रहा हूँ।'
मुश्किलों में। अब सवाल यह है कि ध्यान कब करें—समय ही नहीं बचा है।'

उन्होंने कहा, 'तुम रुको। एक औरत अभी-अभी विधवा हुई है, और वह जवान है और हमें डर है कि वह शहर के नौजवानों को बहकाएगी।'

आप कृपया उसे अपने साथ ले जाइए। और वह काफी स्वस्थ है—वह आपके खेत, गाय, बिल्ली की देखभाल करेगी, आपके लिए खाना बनाएगी, और वह बहुत धार्मिक भी है। इसलिए चिंता मत कीजिए, वह आपको परेशान नहीं करेगी।'

"ऐसे ही चीज़ें अपने तार्किक निष्कर्ष पर पहुँचती हैं। अब बिल्ली से, आदमी कितनी दूर चला गया था!

“और वह महिला आई और उसने उसकी देखभाल करना शुरू कर दिया, और वह धीरे-धीरे,
कुछ दिनों तक बहुत खुश रहे। और वह धीरे-धीरे उनके पैरों की मालिश करती रही, जो होना था, वही हुआ: उनकी ···
शादी हो गई। और भारत में जब आप शादी करते हैं, तो कम से कम एक दर्जन बच्चे होते हैं—एक दर्जन न्यूनतम है! इस तरह सारा ध्यान, सारा संन्यास, गायब हो गया।

"उसे केवल तभी याद आया जब वह मर रहा था। उसे फिर याद आया कि जब उसके गुरु मर रहे थे, तो उन्होंने उससे कहा था, 'बिल्लियों से सावधान रहना।' इसीलिए उन्होंने तुम्हें बताया है। अब तुम बिल्लियों से सावधान रहो! बस एक कदम गलत दिशा में और तुम्हें गलत रास्ते पर जाना होगा; और तुम जहाँ भी जाओगे, तुम्हारा मन तुम्हारे साथ रहेगा।"

* * *

मैं हिमालय में घूम चुका हूँ। एक बार मैं अपने दो दोस्तों के साथ हिमालय के एक गहरे हिस्से में था। हम एक खाली गुफा में दाखिल हुए; वह इतनी खूबसूरत थी कि

हम रात वहीं रुके। सुबह एक साधु आया और बोला, "बाहर निकलो! यह मेरी गुफा है!"

मैंने कहा, "यह गुफा तुम्हारी कैसे हो सकती है? मुझे तो समझ नहीं आ रहा—यह तो एक प्राकृतिक गुफा है।" तुम इसका दावा नहीं करते, तुम इसका दावा नहीं कर सकते—तुमने इसे बनाया ही नहीं है। और तुमने संसार, अपना घर, अपनी पत्नी, अपने बच्चे, अपना धन और सब कुछ त्याग दिया है, और अब तुम दावा कर रहे हो, 'यह मेरी गुफा है—तुम इससे बाहर निकल जाओ!' यह किसी की गुफा नहीं है!"

वह बहुत गुस्से में था। उसने कहा, "तुम मुझे नहीं जानते—मैं एक खतरनाक आदमी हूँ! मैं इसे तुम्हारे भरोसे नहीं छोड़ सकता। मैं तेरह साल से इस गुफा में रह रहा हूँ!"

हमने उसे जितना हो सका उकसाया, पर वह पूरी तरह से आग बबूला हो गया, लड़ने को, मरने-मारने को तैयार! फिर मैंने उससे कहा, "रुको—हम चलते हैं। हम तुम्हें बस यह दिखाने के लिए उकसा रहे थे कि तेरह साल बीत गए, पर तुम्हारा मन वही है। अब यह गुफा 'तुम्हारी' है, क्योंकि तुम यहाँ तेरह साल रहे हो, इसलिए यह तुम्हारी है। तुम इसे जन्म के साथ नहीं लाए थे और मरते समय भी इसे नहीं ले जाओगे। और हम यहाँ हमेशा के लिए नहीं, बस एक रात के लिए रुकेंगे। हम तो बस मुसाफिर हैं, साधु नहीं। मैं तो बस यह देखने आया हूँ कि यहाँ कितने मूर्ख लोग रहते हैं—और तुम तो सबसे अव्वल लग रहे हो!"

आप संसार छोड़ सकते हैं... आप वही रहेंगे। आप फिर से वही संसार रचेंगे, क्योंकि आपके मन में एक खाका है। यह संसार छोड़ने का प्रश्न नहीं है, यह मन को बदलने का, मन को त्यागने का प्रश्न है। यही ध्यान है।

6

आनंद ही लक्ष्य है, ध्यान ही साधन है

आनंद जीवन का लक्ष्य है; ध्यान साधन है, उस तक पहुँचने का मार्ग है। आनंद साध्य है; ध्यान वह पुल है, वह नाव है जो तुम्हें दूर किनारे तक ले जाती है।

ध्यान के बिना किसी ने कभी नहीं जाना कि आनंद क्या है।

यह सुख नहीं है। सुख शारीरिक है, रासायनिक है; इसकी कोई गहराई नहीं है और यह बहुत क्षणिक है। उदाहरण के लिए, यौन चरम सुख सुख है। एक पल के लिए आप दुनिया के शिखर पर महसूस करते हैं, लेकिन सिर्फ़ उस पल के लिए। और उस पल के बाद, गहरी उदासी और अवसाद छा जाता है; इसलिए, संभोग के बाद लोग तुरंत सो जाते हैं। यह उस उदासी से बचने का एक तरीका है जो आने ही वाली है।

जानवरों को प्रेम करते हुए देखो; प्रेम करने के बाद तुम उनके चेहरों पर भी उदासी देखोगे। वे आनंदित नहीं दिखते। अगर तुम गौर से देखो, तो पाओगे कि वे निराश हैं; उन्हें लग रहा है जैसे उनके साथ धोखा हुआ है। और यह वास्तव में प्रकृति की चाल है। प्रकृति तुम्हें धोखा दे रही है। इसके अपने उद्देश्य हैं; प्रकृति प्रजाति को पुनरुत्पादित करना चाहती है और प्रकृति ने चतुराईपूर्ण तरीके ईजाद किए हैं। सबसे चतुराईपूर्ण वह सुख है जो तुम्हें क्षण भर के लिए मिलता है। उसी सुख के लिए तुम प्रजनन करने को तैयार हो। अगर कोई सुख न हो, तो पूरी यौन क्रिया कितनी मूर्खतापूर्ण लगेगी। यह जिम्नास्टिक या योग करने जैसा लगेगा... यह मूर्खतापूर्ण लगेगा।

इसी आनंद के कारण व्यक्ति कोई भी मूर्खतापूर्ण काम करने को तैयार हो जाता है। लेकिन यह सिर्फ़ एक रासायनिक, हार्मोनल, शारीरिक घटना है; यह गहरी नहीं हो सकती क्योंकि शरीरक्रिया विज्ञान गहरा नहीं है।

आनंद, खुशी भी नहीं है। जिसे हम खुशी कहते हैं, वह मनोवैज्ञानिक है।
जब भी आपको खुशी का कोई खास पल मिलता है, आपका अहंकार तृप्त होता है, आप खुश होते हैं। आप किसी देश के राष्ट्रपति बन गए हैं, आपको खुशी होती है—लेकिन सिर्फ़ कुछ समय के लिए, क्योंकि आपका अहंकार तृप्त हो गया है। आपने बाकी सभी प्रतिस्पर्धियों को हरा दिया है, आप पहुँच गए हैं; जहाँ दूसरे असफल हुए हैं, वहाँ आप सफल हो गए हैं या आपके पास बहुत पैसा, शक्ति, प्रतिष्ठा, प्रसिद्धि है। लेकिन जल्द ही

...

व्यक्ति इन सब से थक जाता है।

सिर्फ़ कामयाब लोग ही जानते हैं कि कामयाबी कितनी थका देने वाली होती है। सिर्फ़ अमीर लोग ही जानते हैं कि वे कितने निराश होते हैं—लेकिन वे ऐसा कह भी नहीं सकते, क्योंकि ऐसा कहना और भी ज़्यादा बेवकूफ़ी भरा लगता है, लोग हँसेंगे। उन्होंने अपनी पूरी ज़िंदगी दौलत इकट्ठा करने में बर्बाद कर दी और अब कहते हैं कि यह बेवकूफ़ी है।

महावीर और बुद्ध, जिन्होंने अपने राज्य त्याग दिए, सचमुच बहुत साहसी व्यक्ति रहे होंगे। त्याग के लिए साहस चाहिए। इस तथ्य को स्वीकार करने के लिए साहस चाहिए, "यह सब मूर्खतापूर्ण था और हम अब तक एक मूर्खतापूर्ण जीवन जी रहे थे।" अहंकार ऐसा नहीं करना चाहता; अहंकार भ्रम को बनाए रखना चाहता है। इसलिए सतह पर आप मुस्कुराते रहते हैं, लेकिन गहरे में आँसू हैं और कुछ नहीं, गहरे में पीड़ा है।

जब भी अहंकार की पूर्ति होती है, आपको खुशी महसूस होती है—आनंद, खुशी नहीं, बल्कि एक बिल्कुल अलग घटना है। यह सुख नहीं है क्योंकि यह शारीरिक नहीं है। यह खुशी नहीं है क्योंकि इसमें अहंकार की पूर्ति नहीं होती। इसके विपरीत, यह अहंकार का विलय है, यह आपकी पृथक सत्ता को समग्र में विलीन कर देता है। ध्यान का यही अर्थ है, समग्र में विलीन हो जाना, यह पूरी तरह भूल जाना कि आप अलग हैं, समग्र के साथ अपनी एकता को याद रखना। इसीलिए गुरजिएफ अपनी ध्यान प्रक्रिया को "आत्म-स्मरण" कहते थे; यह वास्तव में एक स्मरण है। बुद्ध अपने ध्यान को "सम्यक स्मरण" कहते थे।

हम समग्रता के साथ एक हैं, भले ही हम खुद को अलग समझते हों। हम अविभाज्य हैं। सिर्फ़ खुद को अलग समझने से हम अलग नहीं हो सकते। बस एक स्मरण की ज़रूरत है; बस इस मिथ्या धारणा को त्यागने की ज़रूरत है कि हम अलग हैं। उन दुर्लभ क्षणों में जब आप अपने अहंकार, अपने व्यक्तित्व, अपने तन-मन के ताने-बाने को एक तरफ़ रख सकते हैं, और आप

बस एक द्रष्टा, एक साक्षी, एक चेतना, आप ध्यान का पहला स्वाद जानते हैं। और इसके साथ ही, तुरंत परम आनंद आता है, यह सभी दिशाओं से, सभी आयामों से आपकी ओर उमड़ पड़ता है। आपके भीतर का सारा खालीपन तुरंत भर जाता है। यह आनंद का सरोवर बन जाता है। यही साध्य है, और यही विधि और साधन है ध्यान। कोई और विधि नहीं है, कोई और रास्ता नहीं है।

इसलिए ध्यान की भावना को आत्मसात करना सीखना होगा। चाहे इसमें कितना भी समय लगे, चाहे इसके लिए कितनी भी कीमत चुकानी पड़े, आपको तैयार रहना होगा। एक बार आप इसे किसी भी कीमत पर पाने के लिए तैयार हो जाएँ, तो यह मुश्किल नहीं है। यही तत्परता आपको इसके योग्य बनाती है, और चीज़ें बहुत आसान हो जाती हैं।

7

हर कोई जन्मजात रहस्यवादी होता है

एक मित्र ने पूछा है, "ध्यान तो निश्चित रूप से रहस्यवादियों के लिए है। आप इसे सामान्य लोगों और उनके बच्चों के लिए क्यों प्रस्तावित करते हैं?"

पहली बात तो यह कि मैं कभी भी किसी साधारण व्यक्ति से नहीं मिला; उनका अस्तित्व ही नहीं है।
ये केवल अहंकारी लोगों द्वारा ही रचे जाते हैं। अहंकारी को साधारण की रचना करनी पड़ती है—अहंकार का अस्तित्व और निरंतरता इसी से संभव है। कोई भी मनुष्य साधारण नहीं है क्योंकि प्रत्येक मनुष्य अद्वितीय है। प्रत्येक मनुष्य ईश्वर द्वारा रचा गया है—वह साधारण कैसे हो सकता है? ईश्वर कभी साधारण की रचना नहीं करता। उसकी सारी रचना दुर्लभ है। प्रत्येक व्यक्ति इतना अद्वितीय है कि उसकी पुनरावृत्ति कभी नहीं होती। तुम पहले कभी नहीं थे, तुम फिर कभी नहीं होगे।

आप ऐसा कोई भी व्यक्ति नहीं पा सकते जो आपके जैसा हो।

इंसानों की तो बात ही छोड़िए... जानवर भी नहीं, पेड़ भी नहीं, समुद्र किनारे के कंकड़ भी नहीं—दो कंकड़ भी नहीं—एक जैसे होते हैं। जहाँ कहीं भी आपको ईश्वर का हस्ताक्षर मिले, वह हमेशा मौलिक होता है, कभी साधारण नहीं।

ईश्वर निर्माता नहीं, बल्कि रचयिता है। वह लोगों को असेंबली लाइन पर कारों की तरह नहीं बनाता। आपके पास बिल्कुल एक जैसी कई फोर्ड कारें हो सकती हैं—यही एक मशीन और इंसान में फर्क है। एक मशीन

नकल करना असंभव है, इंसान की नकल नहीं की जा सकती, और जैसे ही आप नकल करना, नकल करना शुरू करते हैं, आप एक मशीन की तरह बन जाते हैं—तब आप अपनी मानवता के प्रति सम्मान नहीं रखते। इस तरह रोबोट-विकृति विज्ञान का निर्माण होता है।

आप कहते हैं, "ध्यान तो निश्चित रूप से रहस्यवादियों के लिए है।" यह रहस्यवादियों के लिए है, निश्चित रूप से, लेकिन हर कोई जन्मजात रहस्यवादी होता है - क्योंकि हर कोई एक महान रहस्य रखता है

हर व्यक्ति के भीतर एक महान क्षमता होती है जिसे साकार करना होता है। हर कोई भविष्य लेकर पैदा होता है। हर किसी के पास आशा होती है। रहस्यवादी से आपका क्या तात्पर्य है? रहस्यवादी वह है जो जीवन के रहस्य को समझने का प्रयास कर रहा है, जो अज्ञात में गति कर रहा है, जो अज्ञात में जा रहा है, जिसका जीवन रोमांच और अन्वेषण का जीवन है।

लेकिन हर बच्चा इसी तरह शुरू होता है—विस्मय से, विस्मय से, और अपने हृदय में गहरी जिज्ञासा के साथ। हर बच्चा एक रहस्यवादी होता है। अपने तथाकथित विकास के पथ पर कहीं न कहीं आप रहस्यवादी होने की अपनी आंतरिक संभावना से संपर्क खो देते हैं, और आप व्यापारी बन जाते हैं, क्लर्क बन जाते हैं, कलेक्टर बन जाते हैं, या मंत्री बन जाते हैं। आप कुछ और बन जाते हैं, और सोचने लगते हैं कि आप यही हैं। और जब आप इस पर विश्वास करते हैं, तो यह सच हो जाता है।

यहाँ मेरा प्रयास आपके अपने बारे में गलत धारणाओं को नष्ट करना और आपके रहस्यवाद को मुक्त करना है। ध्यान रहस्यवाद से मुक्ति का एक तरीका है, और यह सभी के लिए है—बिना किसी अपवाद के, यह किसी अपवाद को नहीं जानता।

"निश्चय ही ध्यान रहस्यवादियों के लिए है। आप इसे सामान्य लोगों और उनके बच्चों के लिए क्यों प्रस्तावित करते हैं?" कोई भी साधारण नहीं होता, और बच्चे सबसे अधिक सक्षम होते हैं। वे स्वाभाविक रहस्यवादी होते हैं। इससे पहले कि वे समाज द्वारा नष्ट कर दिए जाएँ, इससे पहले कि वे अन्य रोबोटों द्वारा, अन्य भ्रष्ट लोगों द्वारा नष्ट कर दिए जाएँ, बेहतर है कि उन्हें ध्यान के बारे में कुछ जानने में मदद की जाए।

ध्यान कोई संस्कार नहीं है, क्योंकि ध्यान किसी को धर्म-शिक्षा नहीं देता। ध्यान उन्हें कोई पंथ नहीं देता। अगर आप किसी बच्चे को ईसाई बनना सिखाते हैं, तो आपको उसे एक सिद्धांत देना होगा; आपको उसे उन बातों पर विश्वास करने के लिए मजबूर करना होगा जो स्वाभाविक रूप से बेतुकी लगती हैं। आपको बच्चे को बताना होगा कि ईसा मसीह एक कुंवारी माँ से पैदा हुए थे—यह एक बुनियादी बात बन जाती है। अब आप बच्चे की स्वाभाविक बुद्धि को नष्ट कर रहे हैं। अगर वह आपकी बात पर विश्वास नहीं करता, तो आप क्रोधित होते हैं, और बेशक आप शक्तिशाली हैं और बच्चे को दंडित कर सकते हैं। आप बच्चे को कई तरह से प्रताड़ित कर सकते हैं। अगर वह आपकी बात पर विश्वास करता है, तो यह उसकी आंतरिक बुद्धि के विरुद्ध है। यह उसे बकवास लगता है, लेकिन उसे आपके साथ समझौता करना ही होगा। और एक बार समझौता कर लेने के बाद, उसकी बुद्धि क्षीण होने लगती है, वह मूर्ख बन जाता है।

अगर आप किसी बच्चे को मुसलमान बनना सिखाते हैं, तो आपको उसे हज़ारों बेतुकी बातें भी सिखानी पड़ेंगी। हिंदू धर्म और इस्लाम के साथ भी यही बात है।

सभी प्रकार के पंथों, सिद्धांतों के साथ। यदि आप किसी बच्चे को ध्यान सिखाते हैं, तो आप उसे किसी भी बात पर विश्वास करने के लिए प्रेरित नहीं कर रहे हैं। आप यह नहीं कहते कि उसे किसी भी बात पर विश्वास करना है, आप बस उसे निर्विचार के प्रयोग के लिए आमंत्रित करते हैं। निर्विचार कोई सिद्धांत नहीं है, यह एक अनुभव है। और बच्चे बहुत, बहुत सक्षम होते हैं क्योंकि वे स्रोत के बहुत करीब होते हैं। वे अभी-अभी ईश्वर से आए हैं! उन्हें अभी भी उस रहस्य का कुछ हिस्सा याद है। वे अभी-अभी दूसरी दुनिया से आए हैं, वे इसे अभी तक पूरी तरह से नहीं भूले हैं। देर-सवेर वे भूल जाएँगे, लेकिन फिर भी सुगंध उनके आसपास है। इसलिए सभी बच्चे इतने सुंदर, इतने शालीन दिखते हैं। क्या आपने कभी कोई कुरूप बच्चा देखा है?

फिर इन सभी खूबसूरत बच्चों का क्या होता है? वे कहाँ गायब हो जाते हैं? आगे चलकर खूबसूरत लोग मिलना बहुत मुश्किल होता है। फिर इन सभी खूबसूरत बच्चों का क्या होता है? वे बदसूरत क्यों हो जाते हैं?

रास्ते में क्या दुर्घटना, क्या विपत्ति घटित होती है?

जिस दिन वे अपनी बुद्धिमत्ता खोना शुरू करते हैं, उसी दिन से वे अपनी सुन्दरता खोना शुरू कर देते हैं। वे अपनी स्वाभाविक लय, अपनी स्वाभाविक सुंदरता खोने लगते हैं, और वे प्लास्टिक जैसा व्यवहार सीखने लगते हैं। वे अब सहजता से नहीं हँसते, वे अब सहजता से नहीं रोते, वे अब सहजता से नहीं नाचते। आपने उन्हें एक पिंजरे में, एक बंधन में, ज़बरदस्ती डाल दिया है। आपने उन्हें कैद कर लिया है।

ये ज़ंजीरें बहुत सूक्ष्म हैं, ये ज़्यादा दिखाई नहीं देतीं। ये ज़ंजीरें विचारों की हैं—ईसाई, हिंदू, मुसलमान। तुमने बच्चे को ज़ंजीरों में जकड़ दिया है और वह ज़ंजीरों को देख नहीं सकता, इसलिए वह यह भी नहीं देख पाएगा कि वह कैसे ज़ंजीरों में जकड़ा हुआ है, और वह जीवन भर कष्ट सहता रहेगा। यह एक ऐसी कैद है। यह किसी आदमी को जेल में डालने जैसा नहीं है; यह आदमी के चारों ओर एक जेल बना रहा है, इसलिए वह जहाँ भी जाता है, जेल उसके चारों ओर बनी रहती है। वह हिमालय जाकर किसी गुफा में बैठ सकता है, और वह हिंदू ही रहेगा, वह ईसाई ही रहेगा—और वह फिर भी विचार ही करेगा।

ध्यान अपने भीतर उस गहराई तक जाने का एक तरीका है जहाँ विचार नहीं होते, इसलिए यह कोई उपदेश नहीं है। यह आपको कुछ सिखा नहीं रहा है, बल्कि यह आपको विचार-रहित, मन-रहित होने की आपकी आंतरिक क्षमता के प्रति सचेत कर रहा है। और सबसे अच्छा समय वह है जब बच्चा अभी भी भ्रष्ट नहीं हुआ है।

8

मन एक बकबक करने वाला है

मन बस एक बायोकंप्यूटर है। जब बच्चा पैदा होता है, तो उसका कोई मन नहीं होता; उसके अंदर कोई बकबक नहीं चल रही होती। उसके तंत्र को काम करना शुरू करने में लगभग तीन से चार साल लगते हैं। आप देखेंगे कि लड़कियाँ लड़कों से पहले बोलना शुरू कर देती हैं; वे ज़्यादा बातूनी होती हैं, उनके पास बेहतर क्वालिटी का बायोकंप्यूटर होता है!

इसमें जानकारी डालने की ज़रूरत होती है; इसीलिए अगर आप अपने जीवन को पीछे की ओर याद करने की कोशिश करेंगे, तो अगर आप पुरुष हैं तो चार साल की उम्र में अटक जाएँगे, या अगर महिला हैं तो तीन साल की उम्र में। उसके आगे एक खालीपन है।

आप वहाँ थे; बहुत कुछ हुआ होगा, बहुत सी घटनाएँ घटी होंगी, लेकिन लगता है कि कोई स्मृति दर्ज नहीं है, इसलिए आपको याद नहीं है। लेकिन आपको चार या तीन साल की उम्र की बातें बहुत साफ़-साफ़ याद हैं।

मन अपना डेटा माता-पिता से, स्कूल से, अन्य सभी जगहों से एकत्र करता है।

बच्चे, पड़ोसी, रिश्तेदार, समाज, चर्च, स्रोत। आपने छोटे बच्चों को देखा ...

होगा, जब वे पहली बार बोलना शुरू करते हैं, तो एक ही शब्द को कई बार दोहराते हैं। आनंद!—उनके अंदर एक नई प्रणाली काम करने लगी है।

जब वे वाक्य बनाना सीख जाएँगे, तो वे बार-बार, बहुत खुशी से वाक्य बनाएँगे। जब वे प्रश्न पूछना सीख जाएँगे, तो वे हर चीज़ के बारे में पूछेंगे। उन्हें आपके उत्तरों में कोई दिलचस्पी नहीं है, याद रखना! जब कोई बच्चा प्रश्न पूछे, तो उस पर ध्यान दीजिए; उसे आपके उत्तर में कोई दिलचस्पी नहीं है, इसलिए कृपया उसे विश्वकोश से लंबा उत्तर न दें।

ब्रिटानिका। बच्चे को आपके जवाब में कोई दिलचस्पी नहीं है; बच्चा बस इस बात का आनंद ले रहा है कि वह सवाल पूछ सकता है। उसमें एक नई क्षमता आ गई है।

इस तरह वह संग्रह करता रहता है; फिर वह पढ़ना शुरू कर देगा... और ज़्यादा शब्द। और इस समाज में, मौन से कोई फ़ायदा नहीं होता; शब्दों से फ़ायदा होता है, और आप जितने ज़्यादा स्पष्टवादी होंगे, आपको उतना ही ज़्यादा फ़ायदा मिलेगा। आपके नेता कौन हैं? आपके राजनेता कौन हैं? आपके प्रोफ़ेसर कौन हैं? आपके पुजारी, धर्मशास्त्री, दार्शनिक कौन हैं? संक्षेप में, वे बहुत स्पष्टवादी हैं।

वे जानते हैं कि शब्दों का अर्थपूर्ण, महत्वपूर्ण और सुसंगत ढंग से प्रयोग कैसे किया जाए, ताकि वे लोगों को प्रभावित कर सकें।

इस बात पर शायद ही कभी ध्यान दिया जाता है कि हमारे पूरे समाज में केवल वाचाल लोगों का ही बोलबाला है। हो सकता है उन्हें कुछ भी पता न हो। हो सकता है वे बुद्धिमान न हों।
हो सकता है कि वे बुद्धिमान भी न हों। लेकिन एक बात पक्की है: वे शब्दों से खेलना जानते हैं। यह एक खेल है, और उन्होंने इसे सीख लिया है। इससे सम्मान, पैसा, ताकत—हर तरह से—मिलता है—इसलिए हर कोई कोशिश करता है, और मन ढेर सारे शब्दों, ढेर सारे विचारों से भर जाता है।

आप किसी भी कंप्यूटर को चालू या बंद कर सकते हैं - लेकिन आप दिमाग को बंद नहीं कर सकते।
स्विच का कोई अस्तित्व ही नहीं है। इसका कोई संदर्भ नहीं है, ऐसा कुछ भी नहीं जो बताता हो कि जब ईश्वर ने दुनिया बनाई, जब उसने मनुष्य बनाया, तो उसने मन के लिए एक स्विच बनाया ताकि आप उसे चालू या बंद कर सकें। कोई स्विच नहीं है, इसलिए जन्म से मृत्यु तक यह चलता रहता है।

आपको हैरानी होगी कि कंप्यूटर और मानव मस्तिष्क को समझने वाले लोगों का एक बड़ा ही अजीब विचार है। अगर हम किसी इंसान की खोपड़ी से मस्तिष्क निकालकर उसे यंत्रवत् जीवित रखें, तो वे अनुमान लगाते हैं कि वह इसी तरह बकबक करता रहेगा। मस्तिष्क को इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि अब वह उस बेचारे से जुड़ा नहीं है जो उससे पीड़ित था; वह अब भी सपने देखता है। अब जब वह मशीनों से जुड़ गया है, तब भी वह सपने देखता है, कल्पना करता है, डरता है, कल्पना करता है, उम्मीद करता है, यह या वह बनने की कोशिश करता है। उसे इस बात का बिल्कुल भी एहसास नहीं है कि अब वह कुछ नहीं कर सकता; वह व्यक्ति जिससे वह जुड़ा हुआ था, अब नहीं रहा। आप इस मस्तिष्क को हज़ारों सालों तक यांत्रिक उपकरणों से जोड़कर जीवित रख सकते हैं, और यह बकबक करता रहेगा, गोल-गोल घूमता रहेगा —वही चीज़ें, क्योंकि हमने अभी तक

हम उसे नई चीज़ें सिखाने में कामयाब रहे हैं। एक बार जब हम उसे नई चीज़ें सिखा देंगे, तो वह नई चीज़ें दोहराएगा।

वैज्ञानिक हलकों में एक धारणा प्रचलित है कि यह बहुत बड़ी बर्बादी है कि अल्बर्ट आइंस्टीन जैसे व्यक्ति की मृत्यु के साथ ही उसका मस्तिष्क भी मर जाए। अगर हम

मस्तिष्क को बचाया जा सकता है, मस्तिष्क को किसी और के शरीर में प्रत्यारोपित किया जा सकता है, फिर मस्तिष्क काम करता रह सकता है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि अल्बर्ट आइंस्टीन जीवित हैं या नहीं; वह मस्तिष्क सापेक्षता के सिद्धांत, तारों और अन्य सिद्धांतों के बारे में सोचता रहेगा। विचार यह है कि जैसे लोग मरने से पहले रक्तदान करते हैं और आँखें दान करते हैं, वैसे ही लोगों को अपना मस्तिष्क भी दान करना शुरू कर देना चाहिए, ताकि उनके मस्तिष्क को रखा जा सके। अगर हमें लगता है कि वे विशेष मस्तिष्क हैं, बहुत योग्य हैं—और उन्हें मरने देना सरासर बर्बादी है—तो हम उन्हें प्रत्यारोपित कर सकते हैं। किसी मूर्ख को अल्बर्ट आइंस्टीन बनाया जा सकता है, और उस मूर्ख को कभी पता नहीं चलेगा—क्योंकि मनुष्य की खोपड़ी के अंदर

संवेदनशीलता; आप कुछ भी बदल सकते हैं और व्यक्ति को कभी पता नहीं चलेगा। बस व्यक्ति को बेहोश कर दें और उसके मस्तिष्क में जो कुछ भी बदलना चाहते हैं उसे बदल दें—पूरा मस्तिष्क आप बदल सकते हैं—और वह नए मस्तिष्क के साथ, नई चहचहाहट के साथ जागेगा, और उसे अंदाज़ा भी नहीं होगा कि क्या हुआ है!

यह बकबक हमारी शिक्षा है, और यह मूलतः ग़लत है क्योंकि यह आपको प्रक्रिया का केवल आधा हिस्सा सिखाती है—मन का उपयोग कैसे करें। यह आपको यह नहीं सिखाती कि इसे कैसे रोकें ताकि यह शांत हो सके—क्योंकि जब आप सो रहे होते हैं तब भी यह चलता रहता है। इसे नींद नहीं आती। सत्तर साल, अस्सी साल इसने लगातार काम किया है।

यदि हम शिक्षित कर सकें ··· और यही मैं आप पर प्रभाव डालने की कोशिश कर रहा हूँ, कि यह संभव है। हम इसे ध्यान कहते हैं। मन पर एक स्विच लगाना और ज़रूरत न होने पर उसे बंद करना संभव है। यह दो तरह से मददगार है: यह आपको एक शांति, एक मौन देगा, जो आपने पहले कभी नहीं जाना, और यह आपको स्वयं से एक परिचय देगा, जो मन की चंचलता के कारण संभव नहीं है। इसने आपको हमेशा व्यस्त रखा है। दूसरा, यह मन को विश्राम भी देगा। और अगर हम मन को विश्राम दे सकें, तो वह अधिक कुशलता से, अधिक बुद्धिमानी से काम करने में सक्षम होगा।

तो दोनों तरफ—मन की तरफ और अस्तित्व की तरफ—तुम्हें लाभ होगा; तुम्हें बस यह सीखना है कि मन को काम करने से कैसे रोकें, उससे कैसे कहें, "बस, अब सो जाओ। मैं जाग रहा हूँ, चिंता मत करो।" जब मन की ज़रूरत हो, तब उसका इस्तेमाल करो, और तब वह ताज़ा, युवा, ऊर्जा और रस से भरपूर होता है। तब तुम जो भी कहोगे, वह सिर्फ़ सूखी हड्डियाँ नहीं होगा; वह जीवन से भरपूर, अधिकार से भरा, सत्य और ईमानदारी से भरा होगा, और उसका गहरा अर्थ होगा। तुम भले ही वही शब्द इस्तेमाल कर रहे हो, लेकिन अब मन ने विश्राम करके इतनी शक्ति इकट्ठा कर ली है कि उसका हर शब्द आग बन जाता है, शक्ति बन जाता है।

दुनिया में जिसे करिश्मा कहा जाता है, वह बस एक ऐसा मन है जो आराम करना और ऊर्जा को इकट्ठा करना जानता है, इसलिए जब वह बोलता है तो वह कविता होती है, जब वह बोलता है तो वह ईश्वरीय संदेश होता है, जब वह बोलता है, तो उसे किसी प्रमाण या तर्क की आवश्यकता नहीं होती—बस उसकी अपनी ऊर्जा ही लोगों को प्रभावित करने के लिए पर्याप्त होती है। लोग हमेशा से जानते रहे हैं कि कुछ तो है... हालाँकि वे कभी भी ठीक-ठीक यह नहीं बता पाए कि वह क्या है जिसे उन्होंने करिश्मा कहा है।

शायद पहली बार मैं आपको बता रहा हूँ कि करिश्मा क्या है, क्योंकि मैं इसे अपने अनुभव से जानता हूँ। दिन-रात काम करने वाला मन कमज़ोर, सुस्त, प्रभावहीन और किसी न किसी तरह से सुस्त हो ही जाता है। ज़्यादा से ज़्यादा यह उपयोगितावादी होता है; आप सब्ज़ियाँ खरीदने जाते हैं, यह मददगार होता है। लेकिन उससे भी ज़्यादा, इसमें कोई शक्ति नहीं होती। इसलिए लाखों लोग जो करिश्माई हो सकते थे, वे गरीब, प्रभावहीन, बिना किसी अधिकार और बिना किसी

कोई भी शक्ति.

अगर यह संभव है—और यह संभव है —कि मन को शांत कर दिया जाए और उसका इस्तेमाल सिर्फ़ ज़रूरत पड़ने पर ही किया जाए, तो वह तेज़ी से आता है। उसमें इतनी ऊर्जा जमा हो जाती है कि बोला गया हर शब्द सीधे आपके दिल तक पहुँचता है।

लोग सोचते हैं कि करिश्माई व्यक्तित्व वाले ये मन सम्मोहक होते हैं; लेकिन ये सम्मोहक नहीं होते। ये वास्तव में इतने शक्तिशाली, इतने ताज़े होते हैं कि हमेशा बसंत जैसा माहौल रहता है। यह मन के लिए है। ...

अस्तित्व के लिए मौन एक नया ब्रह्मांड खोलता है, शाश्वतता का, अमरता का, उन सभी चीजों का जिन्हें आप आशीर्वाद, आशीर्वाद के रूप में सोच सकते हैं; इसलिए मेरा आग्रह है कि ध्यान ही मूल धर्म है, एकमात्र धर्म है।

बाकी कुछ भी ज़रूरी नहीं है। बाकी सब तो गैर-ज़रूरी रस्में हैं।

ध्यान बस सार है, सार ही सार। आप इसमें से कुछ भी नहीं निकाल सकते। और यह आपको दोनों दुनियाएँ देता है: यह आपको दूसरी दुनिया देता है—दिव्य, ईश्वरत्व की दुनिया—और यह आपको यह दुनिया भी देता है। तब आप गरीब नहीं होते। आपके पास समृद्धि तो है, लेकिन धन की नहीं।

धन कई प्रकार का होता है, और जो व्यक्ति धन के कारण धनी है, वह धन की सभी श्रेणियों में सबसे निम्न है। मैं इसे इस प्रकार कहूँगा: धनवान व्यक्ति सबसे गरीब धनी व्यक्ति है। गरीब की दृष्टि से देखा जाए तो वह सबसे अमीर है। एक सृजनशील कलाकार, एक नर्तक, एक संगीतकार, एक वैज्ञानिक की दृष्टि से देखा जाए तो वह सबसे गरीब है। और जहाँ तक परम जागृति की दुनिया का प्रश्न है, उसे अमीर भी नहीं कहा जा सकता।

ध्यान आपको आपके अंतरतम की दुनिया देकर अंततः समृद्ध बनाएगा—और अपेक्षाकृत समृद्ध भी, क्योंकि यह आपकी मानसिक शक्तियों को आपकी सभी प्रतिभाओं में मुक्त कर देगा। मेरा अपना अनुभव है कि हर व्यक्ति एक खास प्रतिभा के साथ पैदा होता है और जब तक वह उस प्रतिभा को पूरी तरह से नहीं जी लेता, तब तक उसमें कुछ कमी रह जाएगी। उसे लगता रहेगा कि किसी तरह कुछ ऐसा नहीं है जो होना चाहिए।

मन को आराम दो—उसे इसकी ज़रूरत है! यह बहुत आसान है: बस इसके साक्षी बन जाओ, और यह तुम्हें दोनों चीज़ें देगा। धीरे-धीरे मन मौन रहना सीख जाता है। और एक बार जब वह जान जाता है कि मौन रहने से वह शक्तिशाली हो जाता है, तो उसके शब्द सिर्फ़ शब्द नहीं रह जाते; उनमें एक वैधता, एक समृद्धि और एक ऐसा गुण आ जाता है जो पहले कभी नहीं था—इतना कि वे तीरों की तरह सीधे चलते हैं। वे तार्किक बाधाओं को पार करके हृदय तक पहुँच जाते हैं।

तब मन, मौन के हाथों में, अपार शक्ति वाला एक अच्छा सेवक बन जाता है।
तब सत्ता ही मालिक है, और मालिक जब भी जरूरत हो मन का उपयोग कर सकता है और जब भी जरूरत न हो उसे बंद कर सकता है।

9

मन एक सामाजिक घटना है

मन केवल समाज में ही रह सकता है; मन एक सामाजिक घटना है, इसके लिए दूसरों की ज़रूरत होती है। आप अकेले में क्रोधित नहीं हो सकते, वरना अगर आप क्रोधित हो गए तो आप खुद को बहुत मूर्ख महसूस करेंगे। आप अकेले में दुखी नहीं हो सकते, क्योंकि कोई बहाना नहीं है; आप अकेले में हिंसक नहीं हो सकते, क्योंकि दूसरे की ज़रूरत होती है।

आप बात नहीं कर सकते, आप बकबक नहीं कर सकते। आप मन का इस्तेमाल नहीं कर सकते, मन काम नहीं कर सकता—और जब मन काम नहीं कर पाता, तो वह बेचैन हो जाता है, परेशान हो जाता है। उसे काम करने की ज़रूरत होती है, उसे किसी से बात करने की ज़रूरत होती है।

मन एक सामाजिक घटना है, एक सामाजिक उपोत्पाद। और यह सिर्फ़ आधुनिक समाज में ही नहीं है, हमेशा से ऐसा ही रहा है। प्राचीन काल में भी, जब कोई साधक जंगल में जाता था, तो वह चिंतित रहता था, परेशान रहता था, शुरुआत में वह उदास रहता था। अंतर मन में नहीं है; अंतर धैर्य में है। मन वही रहता है, चाहे आधुनिक हो या पुराना, लेकिन पुराने ज़माने में लोग ज़्यादा धैर्यवान थे, वे इंतज़ार कर सकते थे। आप धैर्यवान नहीं हैं—यही समस्या है। वे समय के प्रति सचेत नहीं थे और आप समय के प्रति सचेत हैं।

पुराने ज़माने में, प्राचीन दुनिया में—खासकर पूर्व में—समय की चेतना नहीं थी। इसीलिए पूर्व में घड़ियों और घड़ियों का आविष्कार नहीं हुआ। भारत की तुलना में चीन में इनके आविष्कार की संभावना ज़्यादा थी, क्योंकि उन्होंने बहुत कुछ किया था और घड़ियों का आविष्कार करना, समय मापना संभव था, लेकिन उनकी समय में कोई रुचि नहीं थी। आधुनिक मन समय में बहुत ज़्यादा रुचि रखता है। क्यों? यह दुनिया पर ईसाई धर्म के प्रभाव का एक हिस्सा है। ईसाई धर्म और इस्लाम के साथ समय की चेतना दुनिया में आई। इसके कई कारण हैं।

पूर्व में हमेशा से यह माना जाता रहा है कि जीवन सदैव चलता रहता है।
यह शाश्वत है, यह कालातीत है—इसलिए कोई जल्दी नहीं है; आप बार-बार यहाँ आएँगे। लाखों बार आप यहाँ थे और लाखों बार फिर यहाँ आएँगे; कोई जल्दी नहीं है। यह जीवन न तो अंतिम है और न ही प्रथम, यह एक लंबी प्रक्रिया है, और आप हमेशा मध्य में हैं—इसका न कोई आरंभ है और न ही कोई अंत। इसलिए समय के बारे में कोई जल्दी नहीं हो सकती; पर्याप्त समय, पर्याप्त से भी अधिक, उपलब्ध है।

ईसाई धर्म में केवल एक ही जीवन है - यह पहला और अंतिम है।
एक बार जब आप मर जाते हैं, तो आपके पास कोई समय नहीं बचता; इसलिए आपका जीवन ज़्यादा से ज़्यादा सत्तर, अस्सी साल का होता है। करने को बहुत कुछ है, और समय बहुत कम।
इसीलिए पश्चिम में इतनी भागदौड़ है; हर कोई भाग रहा है क्योंकि ज़िंदगी भाग रही है। हर पल ज़िंदगी कम होती जा रही है। समय बीत रहा है, आप मर रहे हैं, और आपके पास पूरी करने के लिए ढेरों इच्छाएँ हैं और उन्हें पूरा करने का समय नहीं है, इसलिए चिंता पैदा होती है।

पूरब में यह पूरी तरह से अलग था। तिब्बती शास्त्रों में से एक में कहा गया है कि भले ही आपको जल्दी में जाना हो, धीरे-धीरे जाओ। भले ही आपको जल्दी में जाना हो, धीरे-धीरे जाओ। ऐसा कहा जाता है कि यदि आप दौड़ते हैं तो आप कभी नहीं पहुंचेंगे; यदि आप बैठते हैं, तो आप पहुंच सकते हैं, लेकिन यदि आप दौड़ते हैं, तो आप चूक जाएंगे। एक अनंत क्रम, कई जीवन, लाखों जीवन, पर्याप्त समय - धैर्य संभव था। पश्चिम में केवल एक जीवन, और हर पल जीवन मृत्यु में बदल रहा है; कुछ भी पूरा नहीं हुआ, कोई इच्छा पूरी नहीं हुई, सब कुछ अधूरा है - आप कैसे धैर्य रख सकते हैं? आप कैसे प्रतीक्षा कर सकते हैं? प्रतीक्षा करना असंभव हो गया है। एक जीवन के विचार के साथ, और रैखिक समय के दूसरे विचार के साथ, ईसाई धर्म ने मन में चिंता पैदा की है

ईसाई धर्म कहता है कि समय एक चक्र में नहीं, बल्कि एक सीधी रेखा में घूम रहा है। कुछ भी दोबारा नहीं दोहराया जाएगा, इसलिए सब कुछ अद्वितीय है।
हर घटना एक बार की होती है, उसे दोहराया नहीं जा सकता। वह कोई चक्र नहीं है; वह किसी गाड़ी के पहिये की तरह नहीं है जहाँ हर तीली फिर से आ जाए, जहाँ बार-बार वही तीली दोहराई जाए।

पूर्व में, समय एक गोलाकार अवधारणा है, ठीक वैसे ही जैसे ऋतुएँ एक चक्र में घूमती हैं। गर्मियाँ आती हैं और फिर गर्मियाँ आती हैं, और ऐसा हमेशा से होता आया है और हमेशा होता रहेगा। पूर्वी अवधारणा, पूर्वी अवधारणा की तुलना में सत्य के अधिक निकट है।

पश्चिमी, क्योंकि हर गति एक चक्र में है। पृथ्वी एक चक्र में घूमती है, सूर्य एक चक्र में घूमता है, तारे एक चक्र में घूमते हैं, जीवन एक चक्र में घूमता है—हर गति चक्रीय है। इसलिए समय कोई अपवाद नहीं हो सकता; अगर समय चलता भी है, तो वह एक चक्र में घूमता है। समय की रैखिक अवधारणा बिल्कुल गलत है।

इसीलिए पूरब में हमें इतिहास में कभी दिलचस्पी नहीं रही। हमें मिथकों में तो दिलचस्पी रही है, लेकिन इतिहास में कभी नहीं। पश्चिम ने दुनिया में इतिहास का प्रवेश कराया। इसीलिए ईसा मसीह इतिहास के केंद्र, कैलेंडर के आरंभकर्ता बने। हम समय को "ईसा मसीह से पहले", "ईसा मसीह के बाद" से मापते रहते हैं।

मसीह समस्त इतिहास का केन्द्र बन गया, पहला ऐतिहासिक व्यक्ति।

बुद्ध ऐतिहासिक नहीं हैं, कृष्ण तो बिल्कुल भी नहीं हैं; आप कभी भी निश्चित रूप से नहीं कह सकते कि कृष्ण कभी पैदा हुए थे या नहीं, यह सब सिर्फ़ एक कहानी थी या इतिहास। लेकिन पूरब को इसकी कभी चिंता नहीं रही। वे कहते हैं कि हर चीज़ एक कहानी है, और यह कई बार कही जा चुकी है और बार-बार कही जाएगी। तथ्यों से चिंतित होने की कोई ज़रूरत नहीं है, क्योंकि तथ्य बार-बार दोहराए जाते हैं। बेहतर है कि विषय से चिंतित रहें, तथ्यों से नहीं। इसलिए हो सकता है कि आप कई चीज़ें न समझ पाएँ...

कहा जाता है कि राम के जन्म से पहले, भारत के अवतारों में से एक, वाल्मीकि ने उनकी कहानी लिखी थी—उनके जन्म से पहले! यह असंभव है। जब मनुष्य का जन्म ही नहीं हुआ हो, तो आप इतिहास कैसे लिख सकते हैं? लेकिन वाल्मीकि ने पहले लिखा, और फिर राम को उनकी कहानी का अनुसरण करना पड़ा, चाहे उन्होंने जो भी कहा हो। यह कैसे हुआ? यह रहस्यमय है, लेकिन अगर आप समय की पूर्वी अवधारणा को देखें तो यह बिल्कुल भी रहस्यमय नहीं है।

वाल्मीकि कहते हैं, "मैं राम को जानता हूँ, क्योंकि वे कई युगों में पहले भी पैदा हो चुके हैं—मैं मूल विषय को जानता हूँ। इसलिए मैं कहानी रचता हूँ क्योंकि मैं विषय को जानता हूँ, मैं मूल तत्व को जानता हूँ। जो अनावश्यक है, उसे मैं कहानी में डालूँगा।"

और राम ने सोचा होगा, "वाल्मीकि का विरोध क्यों करें? इस बूढ़े व्यक्ति का विरोध क्यों करें? इसका पालन करें।" और उन्होंने उसका पालन किया।

पूरब मिथक में जीता है; मिथक का अर्थ है एक दोहरावदार विषय, मूल तत्व हमेशा मौजूद रहता है। पश्चिम में मिथक अर्थहीन है। अगर आप साबित कर सकें कि कोई चीज़ मिथक है, तो वह अर्थहीन हो जाती है। आपको यह साबित करना होगा कि यह इतिहास है, यह समय के साथ घटित हुआ है; आपको इसके बारे में सटीक होना होगा।

जीवन में दोहराव न होने की यह सीधी-सादी अवधारणा चिंता पैदा करती है, इसलिए जब आप मौन में, अकेले जाते हैं, तो आप चिंतित हो जाते हैं। एक बात तो यह है: समय बर्बाद हो रहा है। आप कुछ नहीं कर रहे, बस बैठे हैं। आप अपना जीवन क्यों बर्बाद कर रहे हैं?

इस समय को दोबारा हासिल नहीं किया जा सकता, क्योंकि पश्चिम में वे सिखाते रहते हैं कि "समय ही धन है।" यह बिल्कुल गलत है, क्योंकि धन अभाव से पैदा होता है, और समय दुर्लभ नहीं है। पूरा अर्थशास्त्र अभाव पर निर्भर करता है: अगर कोई चीज़ दुर्लभ है तो वह मूल्यवान हो जाती है। समय दुर्लभ नहीं है, यह हमेशा मौजूद है। आप इसे ख़त्म नहीं कर सकते; यह हमेशा मौजूद रहेगा—इसलिए समय आर्थिक नहीं हो सकता। यह दुर्लभ नहीं है; यह धन नहीं हो सकता।

लेकिन हम सिखाते रहते हैं, "समय ही धन है—इसे बर्बाद मत करो। एक बार बर्बाद हो जाने पर यह दोबारा नहीं आता।" इसलिए अगर आप एकांत में चले जाते हैं और फिर वहीं बैठ जाते हैं, तो आप तीन साल तक वहाँ नहीं बैठ सकते। आप वहाँ तीन महीने भी नहीं बैठ सकते, तीन दिन भी बहुत ज़्यादा हैं—आपने तीन दिन बर्बाद कर दिए।

और तुम क्या कर रहे हो? दूसरी समस्या यह है—क्योंकि पश्चिम में होना उतना मूल्यवान नहीं है, करना मूल्यवान है। वे पूछते हैं, "तुमने क्या किया?"—क्योंकि समय का उपयोग कुछ करने में करना होता है। पश्चिम में कहा जाता है कि खाली दिमाग शैतान का घर होता है। और तुम यह जानते हो, मन में भी तुम यह जानते हो, इसलिए जब तुम अकेले बैठे होते हो तो तुम डर जाते हो। समय बर्बाद करते हुए, कुछ न करते हुए, तुम खुद से सवाल करते रहते हो, "तुम यहाँ क्या कर रहे हो? बस बैठे हो? बर्बाद कर रहे हो?"—मानो सिर्फ़ होना ही बर्बादी है! तुम्हें यह साबित करने के लिए कुछ करना होगा कि तुमने अपने समय का उपयोग किया है। यही अंतर है।

प्राचीन काल में, खासकर पूर्व में, बस होना ही काफी था; कुछ और साबित करने की ज़रूरत नहीं थी। कोई यह नहीं पूछता था, "तुमने क्या किया है?" तुम्हारा होना ही काफी था, और स्वीकार किया जाता था। अगर तुम मौन, शांत, आनंदित होते, तो ठीक था। इसीलिए पूर्व में हमने संन्यासियों से कभी यह नहीं कहा कि वे काम करें—नहीं, कोई ज़रूरत नहीं। हम हमेशा यही सोचते थे कि संन्यासी, जिन्होंने सारा काम छोड़ दिया है, वे उन लोगों से बेहतर हैं जो काम में लगे रहते हैं।

पश्चिम में ऐसा नहीं हो सकता। अगर आप काम नहीं कर रहे हैं, तो आप आवारा हैं, आवारा हैं। हिप्पी एक नई घटना है, लेकिन पूर्व हमेशा से हिप्पी-उन्मुख रहा है। हमने दुनिया के सबसे महान हिप्पी बनाए हैं।

दुनिया!—एक बुद्ध, एक महावीर, कुछ भी नहीं कर रहे थे, बस बैठे और ध्यान कर रहे थे, अपने अस्तित्व का आनंद ले रहे थे, जैसे हैं वैसे ही आनंदित थे, कुछ भी नहीं कर रहे थे। लेकिन हम उनका सम्मान करते थे—वे सर्वोच्च थे, सर्वोच्च थे, सबसे आदरणीय थे। बुद्ध भीख मांग रहे थे, लेकिन राजाओं को भी उनके चरणों में झुकना पड़ा।

एक बार ऐसा हुआ कि बुद्ध एक गांव से गुजर रहे थे, और उस इलाके के राजा के मुख्य मंत्री ने राजा से कहा, "बुद्ध आ रहे हैं, इसलिए हमें उनका स्वागत करने जाना होगा और उनके चरण स्पर्श करने होंगे और अपना सम्मान प्रकट करना होगा।"

राजा ने कहा, "लेकिन क्या एक भिखारी के लिए यह ज़रूरी है? वह तो बस एक भिखारी है, और मैं एक महान राजा हूँ। मैं उसके पास जाकर उसका सम्मान और प्रणाम क्यों करूँ?"

अगर वह मुझसे मिलना चाहते हैं तो वह आकर मुझसे अपॉइंटमेंट ले सकते हैं।”

बूढ़े मुख्यमंत्री ने, जो बहुत समझदार आदमी थे, तुरंत अपना इस्तीफा दे दिया। उन्होंने कहा, "अगर यही बात है तो मैं यहाँ एक पल भी नहीं रह सकता।"

राजा चिंतित था, क्योंकि यह आदमी इतना मूल्यवान था कि इसे खोना संभव नहीं था, इसलिए उसने पूछा, “लेकिन क्यों?”

वृद्ध व्यक्ति ने कहा, "यह बिल्कुल ग़लत है। आप एक महान राजा हो सकते हैं, आप पूरी पृथ्वी के सम्राट बन सकते हैं, लेकिन आप बुद्ध से महान नहीं हो सकते। उन्होंने सारे राज्य छोड़ दिए हैं, और आप अभी भी धन, वैभव, प्रतिष्ठा, शक्ति के मोह में हैं। उन्होंने सब कुछ छोड़ दिया है, उनके पास कुछ भी नहीं है, और केवल वही व्यक्ति सर्वोच्च है जिसके पास कुछ भी नहीं है, क्योंकि वह इच्छा नहीं करता।"

तुम्हें जाकर उनका सम्मान करना होगा, अन्यथा मेरा त्यागपत्र ले लो। मैं इस अपवित्र महल में एक क्षण भी नहीं रह सकता।”

राजा को जाना पड़ा.

पूरब बिल्कुल अलग था; वहाँ एक अलग ही माहौल था। अस्तित्व का सम्मान किया जाता था। कोई यह नहीं पूछता था, "तुमने क्या किया है?" हर कोई बस यही पूछता था, "तुम क्या हो?" बस! अगर तुम मौन, शांत, प्रेमपूर्ण होते; अगर करुणा होती; अगर तुम खिल जाते—बस। तब समाज का कर्तव्य था कि वह तुम्हारी मदद करे और तुम्हारी सेवा करे। कोई यह नहीं कहता था कि तुम्हें काम करना चाहिए, या तुम्हें कुछ रचना करनी चाहिए, तुम्हें रचनात्मक होना चाहिए। पूरब में वे

उनका मानना था कि स्वयं बने रहना ही सर्वोच्च रचनात्मकता है, और ऐसे व्यक्ति की उपस्थिति मूल्यवान है। वे वर्षों तक मौन रह सकते थे।

महावीर बारह साल तक मौन रहे। वे न बोलते थे, न गाँवों में जाते थे, न किसी से मिलते थे। जब उन्होंने आखिरकार बोलना शुरू किया, तो किसी ने उनसे पूछा, "आप पहले क्यों नहीं बोलते थे?"

उन्होंने कहा, "वाणी तभी मूल्यवान होती है जब आप मौन को उपलब्ध हो जाते हैं, अन्यथा यह व्यर्थ है—न केवल व्यर्थ, बल्कि खतरनाक भी, क्योंकि आप दूसरों के दिमाग में कचरा डाल रहे हैं। इसलिए मेरा प्रयास यही था: कि मैं तभी बोलूँ जब भीतर बातचीत पूरी तरह बंद हो जाए। जब भीतर की बातचीत गायब हो जाए, तभी मैं बोलूँ। तब यह कोई बीमारी नहीं है।"

और वे इंतज़ार कर सकते थे, क्योंकि पूरब पुनर्जन्म में विश्वास करता था। वे इंतज़ार कर सकते थे। ऐसी कहानियाँ हैं कि एक शिष्य गुरु के पास आता और तीस साल तक इंतज़ार करता, कुछ नहीं पूछता, बस गुरु के पूछने का इंतज़ार करता, "तुम किस लिए आए हो?" तीस साल बहुत ज़्यादा हैं—एक ज़िंदगी पूरी तरह बर्बाद—लेकिन तीस साल इंतज़ार करने से काम चल जाएगा।

पश्चिम से लोग मेरे पास आते हैं और कहते हैं, "आज शाम को हम जा रहे हैं, इसलिए हमें कोई कुंजी दे दो। हम कैसे शांत हो जाएँ? लेकिन हमारे पास रुकने का समय नहीं है—हमें जाना ही होगा।" वे उन शब्दों के बारे में सोच रहे हैं जिनसे वे परिचित हो चुके हैं—इंस्टेंट कॉफ़ी—तो उन्हें लगता है कि कोई इंस्टेंट मेडिटेशन होना चाहिए, कोई कुंजी जो मैं उन्हें दे दूँ और बात खत्म।

नहीं, इसकी कोई कुंजी नहीं है। यह एक लंबा प्रयास है, यह एक गहन धैर्य है। आप जितनी जल्दी में होंगे, उतना ही अधिक समय लगेगा। इसलिए याद रखें: अगर आप जल्दी में नहीं हैं, तो यह इसी क्षण हो सकता है। जब आप जल्दी में नहीं होते, तो मन की सही गुणवत्ता होती है, मौन होता है।

मैं तुम्हें एक कहानी सुनाता हूँ। एक बार ऐसा हुआ कि दो भिक्षु यात्रा कर रहे थे। वे नाव से नदी पार कर रहे थे, और मल्लाह ने उनसे पूछा, "तुम कहाँ जा रहे हो? अगर तुम इस घाटी के पार शहर जा रहे हो, तो धीरे-धीरे चलो।"

लेकिन बूढ़े साधु ने कहा, "अगर हम धीरे-धीरे चलेंगे तो कभी नहीं पहुँच पाएँगे, क्योंकि हमने सुना है कि उस शहर के द्वार सूर्यास्त के बाद बंद हो जाते हैं, और हमारे पास ज़्यादा से ज़्यादा एक या दो घंटे ही हैं, और यह बहुत लंबी दूरी है। अगर हम धीरे-धीरे चलेंगे तो कभी नहीं पहुँच पाएँगे, और हमें शहर के बाहर इंतज़ार करना होगा। और

शहर के बाहर का हिस्सा खतरनाक है - जंगली जानवर और सब कुछ - इसलिए हमें जल्दी करनी होगी।”

मांझी ने कहा, “ठीक है, लेकिन मेरा अनुभव यही है: जो धीरे-धीरे चलते हैं, वे पहुंचते हैं।”

दूसरे साधु ने यह बात सुनी। वह एक नौजवान था और उसने सोचा, "मैं देश के इस हिस्से को नहीं जानता, और यह नाव वाला सही भी हो सकता है, इसलिए उसकी सलाह मानना ही बेहतर है।" इसलिए वह धीरे-धीरे, इत्मीनान से चल पड़ा, मानो कहीं जा नहीं रहा हो, जल्दी में नहीं हो, बस टहलने निकला हो।

बूढ़ा आदमी जल्दी-जल्दी दौड़ने लगा। उसकी पीठ पर कई शास्त्र थे। फिर वह गिर पड़ा: थका हुआ, बोझा ढोता हुआ, बूढ़ा, इतनी जल्दी में, इतना तनावग्रस्त, वह गिर पड़ा। वह आदमी, जिसे जल्दी नहीं थी, बस चलता हुआ पहुँच गया।

नाव वाला पीछे-पीछे आ रहा था और उस बूढ़े आदमी के पास पहुँचा। वह सड़क के किनारे पड़ा था; उसका पैर टूटा हुआ था और खून बह रहा था।

मांझी बोला, "मैंने तुमसे कहा था कि हमेशा से यही होता आया है: जो धीरे चलते हैं, वे पहुँच जाते हैं, और जो जल्दी में होते हैं, वे कहीं न कहीं ठोकर खा ही जाते हैं। ये रास्ते खतरनाक हैं। रास्ता ऊबड़-खाबड़ है और तुम बूढ़े हो। मैंने तुम्हें सलाह दी थी, पर तुमने मेरी बात नहीं मानी।"

यह कोरियाई ज़ेन कहानियों में से एक है, और जीवन में भी यही होता है। धीरे-धीरे, धैर्यपूर्वक, बिना किसी जल्दबाज़ी के आगे बढ़ो, क्योंकि लक्ष्य कहीं और नहीं है—वह तुम्हारे भीतर है। जब तुम जल्दी में नहीं होते, तो तुम उसे महसूस करोगे; जब तुम जल्दी में होते हो, तो तुम उसे महसूस नहीं कर सकते क्योंकि तुम बहुत तनाव में होते हो। अगर तुम कहीं जा ही नहीं रहे हो, तो तुम उसे और भी तुरंत महसूस कर सकते हो।

जापान में ध्यान को ज़ज़ेन कहते हैं। ज़ज़ेन का अर्थ है बस बैठना और कुछ न करना। इसलिए ज़ेन पुजारियों, भिक्षुओं को दिन में छह घंटे या उससे भी ज़्यादा बैठना पड़ता है; गुरु उन्हें कभी कुछ करने को नहीं देते, उन्हें बस बैठना होता है।

उन्होंने स्वयं को केवल बैठने के लिए प्रशिक्षित किया है, कुछ भी करने के लिए नहीं कहा है, यहां तक कि किसी मंत्र की भी मांग नहीं की है - केवल बैठे रहना है।

यह बहुत कठिन है। यह आसान लगता है, पर है बहुत कठिन, क्योंकि मन कुछ काम, कुछ करने को कहता है। मन कहता रहता है, "क्यों? समय क्यों बर्बाद करें? बस बैठे क्यों रहें? बस बैठे रहने से क्या होगा?" लेकिन साधक तीन साल, या उससे भी ज़्यादा, बैठा रहता है। फिर,

और धीरे-धीरे, मन पूछना छोड़ देता है। अब यह बेकार है, आप इसे सुनते ही नहीं। यह आपसे तंग आ चुका है, इसलिए मन पूछना बंद कर देता है। धीरे-धीरे, जब मन पूछना बंद कर देता है, तो आपको अपने भीतर एक नई जीवन शक्ति का एहसास होने लगता है जो हमेशा से थी, लेकिन आप इतने व्यस्त थे कि आप इसे सुन नहीं पाए, आप इसे महसूस नहीं कर पाए।

खाली होने पर, आप इसे महसूस करना शुरू कर देते हैं।

मन हमेशा से समस्याएँ और अकेलापन पैदा करता रहा है। कम से कम तीन महीने के लिए एकांत में जाओ, और पहले से तय कर लो कि चाहे कुछ भी हो जाए, तुम मन की नहीं सुनोगे। पहले से तय कर लो कि तुम तीन महीने बर्बाद करने को तैयार हो, ताकि बार-बार यह सोचने की ज़रूरत न पड़े कि तुम समय बर्बाद कर रहे हो। तुमने तय कर लिया है कि तुम तीन महीने बर्बाद करने वाले हो, और तुम कुछ नहीं करने वाले—तुम बस बैठोगे और इंतज़ार करोगे। चमत्कार संभव है।

बस इन तीन महीनों में, किसी दिन अचानक तुम्हें अपने होने का बोध हो जाएगा। जब कुछ भी नहीं होता, तब तुम्हें होने का बोध होता है।

जब बहुत अधिक कार्य हो जाते हैं तो आप उस सत्ता को भूल जाते हैं जो पीछे छिपी है।

10

मन सोचता है—ध्यान जानता है

मन और ध्यान एक साथ नहीं रह सकते। दोनों का होना कोई सवाल ही नहीं है। या तो आपके पास मन हो सकता है या ध्यान, क्योंकि मन चिंतन है और ध्यान मौन है। मन अँधेरे में द्वार ढूँढ़ रहा है। ध्यान देखना है। टटोलने का कोई सवाल ही नहीं है, यह द्वार जानता है।

मन सोचता है, ध्यान जानता है।

यही एक बहुत ही बुनियादी कारण है कि मनुष्य ध्यानी क्यों नहीं बन पाता—या बहुत कम लोग ही ध्यानी बनने का साहस कर पाते हैं। हमारा प्रशिक्षण मन का है। हमारी शिक्षा मन के लिए है। हमारी महत्वाकांक्षाएँ, हमारी इच्छाएँ, केवल मन से ही पूरी हो सकती हैं। आप किसी देश के राष्ट्रपति, प्रधानमंत्री बन सकते हैं, ध्यानी बनकर नहीं, बल्कि एक बहुत ही चालाक मन विकसित करके।

सारी शिक्षा आपके माता-पिता और आपके समाज द्वारा संचालित की जाती है, ताकि आप अपनी इच्छाओं और महत्वाकांक्षाओं को पूरा कर सकें। आप कुछ बनना चाहते हैं।
ध्यान आपको केवल कुछ भी नहीं बना सकता।

कौन कुछ नहीं बनना चाहता?

हर कोई महत्वाकांक्षाओं की सीढ़ी पर ऊपर चढ़ना चाहता है। लोग
कुछ बनने के लिए अपना पूरा जीवन बलिदान कर देते हैं।

सिकंदर भारत आ रहा था। उसके मन में एक पागलपन घर कर गया था: वह पूरी दुनिया जीतना चाहता था। हर किसी में थोड़ा-बहुत ऐसा पागलपन होता है, लेकिन उसमें तो पूरा पागलपन था! और जब वह यूनान की सीमाओं को पार करते हुए भारत की ओर आ रहा था, तो किसी ने उससे कहा, "तुम एक रहस्यदर्शी, एक बहुत ही विचित्र व्यक्ति, डायोजनीज, के बारे में कई बार पूछते रहे हो। वह

पास ही रहता है। अगर आप उसे देखना चाहते हैं, तो वह नदी के किनारे, कुछ ही मिनटों की पैदल दूरी पर है।”

डायोजनीज निश्चित रूप से एक बहुत ही अजीब किस्म का आदमी था। दरअसल, अगर आप एक आदमी हैं, तो आप एक अजीब किस्म के आदमी ही होंगे, क्योंकि आप कुछ अनोखे होंगे। वह संभवतः नग्न रहते थे। लेकिन उनके हाथ में हमेशा एक जलता हुआ दीया रहता था—दिन हो या रात, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता था। ... वह सबसे खूबसूरत पुरुषों में से एक था
दिन में भी, सूरज की पूरी रोशनी में, वह सड़कों पर चलते हुए अपना दीया थामे रहते थे। लोग उन पर हँसते थे, और उनसे पूछते थे, "तुम यह दीया क्यों लिए हुए हो, बेकार में तेल बर्बाद कर रहे हो और हंसी का पात्र बन रहे हो?"

डायोजनीज कहा करते थे, "मुझे इसे रखना ही होगा, क्योंकि मैं एक सच्चे, प्रामाणिक आदमी की तलाश में हूँ। मैं अभी तक उनसे नहीं मिला हूँ। मैं लोगों से मिलता हूँ, लेकिन वे सब मुखौटे पहने हुए हैं, वे सब पाखंडी हैं।"

उनमें हास्य की अद्भुत भावना थी। मेरे लिए, यह एक सच्चे धार्मिक व्यक्ति का सबसे महत्वपूर्ण गुण है। मरते समय भी उन्होंने दीपक अपने पास रखा था। किसी ने डायोजनीज से पूछा, "तुम मर रहे हो। हमें उस व्यक्ति के बारे में बताओ जिसे तुम खोज रहे थे। तुम्हारा जीवन समाप्त हो रहा है; क्या तुम उस सच्चे व्यक्ति को पाने में सफल हुए हो?"

वह लगभग मरने के कगार पर था, लेकिन उसने आँखें खोलीं और कहा, "नहीं, मुझे असली आदमी नहीं मिला। लेकिन मुझे खुशी है कि अभी तक किसी ने मेरा दीया नहीं चुराया है—क्योंकि चारों तरफ चोर, अपराधी, तरह-तरह के लुटेरे हैं, और मैं एक नंगा, असुरक्षित आदमी हूँ। इससे मुझे बहुत उम्मीद मिलती है: मैंने जीवन भर दीया ढोया है और अभी तक किसी ने उसे चुराया नहीं है। इससे मुझे बहुत उम्मीद मिलती है कि किसी दिन वह आदमी पैदा होगा जिसकी मुझे तलाश थी; शायद मैं बहुत जल्दी आ गया हूँ।" और वह मर गया।

सिकंदर ने उसके बारे में बहुत-सी कहानियाँ सुनी थीं और उसे बहुत पसंद थीं। उसने कहा, "मैं उससे मिलने जाना चाहता हूँ।" सुबह का समय था, सूरज उग रहा था।
डायोजनीज नदी के किनारे रेत पर लेटा हुआ धूप सेंक रहा था।
सिकंदर को थोड़ा अजीब लगा, क्योंकि डायोजनीज नंगा था। उसे शर्मिंदगी भी महसूस हुई क्योंकि यह पहली बार था जब कोई उसके सामने लेटा हुआ था—“शायद यह आदमी नहीं जानता कि मैं कौन हूँ।”

तो उसने कहा, “शायद आप उस व्यक्ति से अनजान हैं जो आपसे मिलने आया है।” डायोजनीज हँसा।

उसके पास एक कुत्ता भी था। वही उसका एकमात्र साथी था। जब उससे पूछा गया कि उसने कुत्ते को दोस्त क्यों बनाया, तो उसने कहा, "क्योंकि मुझे कोई ऐसा आदमी नहीं मिला जो दोस्त बनाने लायक हो।" उसने अपने पास बैठे कुत्ते की तरफ देखा और कहा, "सुनो, यह बेवकूफ क्या कह रहा है। कह रहा है कि मैं नहीं जानता कि वह कौन है। सच तो यह है कि उसे खुद भी नहीं पता कि वह कौन है। अब ऐसे बेवकूफों का क्या करें? तुम ही बताओ।"

हैरान ... लेकिन यह एक सच्चाई थी। फिर भी, सिकंदर ने कुछ करने की कोशिश की बातचीत शुरू हुई। उसने अपमान को नज़रअंदाज़ किया। उसने कहा, "मैं सिकंदर महान हूँ।"

डायोजनीज ने कहा, “हे भगवान।” उसने कुत्ते की ओर देखा और कहा, “क्या तुमने सुना?”—कुत्ते को संबोधित करने की उसकी यही आदत थी—“क्या तुमने सुना?”

यह आदमी खुद को दुनिया का सबसे महान आदमी समझता है। यह हीन भावना का पक्का संकेत है। केवल हीन भावना से ग्रस्त लोग ही महान होने का दिखावा करते हैं; जितनी अधिक हीनता होती है, उतना ही वे खुद को ऊँचा, बड़ा, विशाल दिखाने लगते हैं।”

लेकिन उसने सिकंदर से कहा, "तुम्हारे मेरे पास आने का क्या मतलब है? एक गरीब आदमी, एक तुच्छ प्राणी, जिसके पास सिर्फ़ एक दीपक है, जिसका इस पूरी दुनिया में एकमात्र साथी एक कुत्ता है, जो नंगा रहता है... तुम यहाँ किसलिए आए हो?"

सिकंदर ने कहा, "मैंने तुम्हारे बारे में कई कहानियाँ सुनी हैं, और अब मैं देख सकता हूँ कि वे सभी कहानियाँ सच ही होंगी—तुम ज़रूर एक अजीब इंसान हो, लेकिन एक तरह से बेहद खूबसूरत भी। मैं दुनिया जीतने जा रहा हूँ, और मैंने सुना है कि तुम यहीं रहते हो। मैं आकर देखने का मोह नहीं रोक सका।"

डायोजनीज ने कहा, "तुमने मुझे देख लिया है। अब समय बर्बाद मत करो, क्योंकि ज़िंदगी छोटी है और दुनिया बड़ी है—हो सकता है कि तुम इसे जीतने से पहले ही मर जाओ। और क्या तुमने कभी सोचा है कि अगर तुम इस दुनिया को जीतने में कामयाब हो गए, तो आगे क्या करोगे?—क्योंकि इसके अलावा और कोई दुनिया है ही नहीं। तुम बिलकुल मूर्ख लगोगे। और क्या मैं तुमसे पूछ सकता हूँ, तुम दुनिया जीतने के लिए इतनी मेहनत क्यों कर रहे हो? तुम मुझे अजीब कहते हो, जो बस धूप सेंक रहा है। लेकिन तुम खुद को अजीब नहीं समझते, बेवकूफी से अजीब,

"तुम दुनिया जीतने जा रहे हो? किसलिए? दुनिया जीतने के बाद तुम क्या करोगे?"

अलेक्जेंडर ने कहा, "सच कहूँ तो मैंने इसके बारे में कभी नहीं सोचा।"
शायद जब मैं दुनिया पर विजय प्राप्त कर लूंगा तो आराम करूंगा।"
डायोजनीज कुत्ते की ओर मुड़ा और बोला, "सुनते हो? यह आदमी पागल है।
वह मुझे पहले से ही आराम करते, विश्राम करते देख रहा है—बिना किसी चीज़ पर विजय प्राप्त किए! और वह तब विश्राम करेगा जब वह पूरी दुनिया जीत लेगा।

सिकंदर को शर्मिंदगी महसूस हुई। सच तो साफ़ था, एकदम साफ़—अगर तुम आराम करना चाहते हो, तो अभी आराम कर सकते हो। इसे कल के लिए क्यों टाल रहे हो? और तुम इसे अनिश्चित काल के लिए टाल रहे हो। इस बीच तुम्हें पूरी दुनिया जीतनी होगी, मानो पूरी दुनिया जीतना ही आराम करने और एक सुकून भरी ज़िंदगी पाने का एक ज़रूरी कदम हो।

सिकंदर ने कहा, "मैं समझ सकता हूँ ... मैं तुम्हारे सामने मूर्ख दिख रहा हूँ।
क्या मैं तुम्हारे लिए कुछ कर सकता हूँ? मुझे तुमसे सचमुच प्यार हो गया है। मैंने बड़े-बड़े राजा देखे हैं, बड़े-बड़े सेनापति देखे हैं, लेकिन तुम जैसा साहसी आदमी नहीं देखा, जो हिला तक नहीं, जिसने 'गुड मॉर्निंग' तक नहीं कहा। जिसने मेरी परवाह नहीं की—उल्टे, जो अपने कुत्ते से बातें करता रहता है! मैं कुछ भी कर सकता हूँ, क्योंकि पूरी दुनिया मेरे हाथ में है। तुम बस कहो, और मैं तुम्हारे लिए कर दूँगा।"

डायोजनीज बोला, "सच? तो बस एक काम करो: मुझसे थोड़ी दूर खड़े हो जाओ, क्योंकि तुम धूप रोक रहे हो। मैं धूप सेंक रहा हूँ, और तुम्हें साधारण शिष्टाचार भी समझ नहीं आ रहा।"

सिकंदर उसे लगातार याद करता रहा। भारत आने-जाने के पूरे सफ़र में, वह आदमी उसे परेशान करता रहा—यही वजह थी कि उसने कुछ नहीं माँगा था।
वह उसे मांगने पर पूरी दुनिया दे सकता था, लेकिन उसने केवल इतना ही कहा कि सिकंदर थोड़ा दूर चला जाए क्योंकि वह सूर्य को अपने शरीर तक पहुंचने से रोक रहा था।

जाते समय डायोजनीज ने कहा था, "डायोजनीज की ओर से उपहार स्वरूप दो बातें याद रखना: पहली, कि दुनिया पर कभी किसी ने विजय नहीं पाई है।
कुछ न कुछ हमेशा अजेय रहता है - क्योंकि दुनिया बहुआयामी है; आप इसे इसके सभी आयामों में इस तरह से नहीं जीत सकते

छोटी सी ज़िंदगी। इसलिए दुनिया जीतने गया हर इंसान निराश होकर मरा है।

"दूसरा, तुम कभी घर वापस नहीं लौट पाओगे। क्योंकि इसी तरह महत्वाकांक्षा तुम्हें दूर-दूर तक ले जाती है: यह तुमसे कहती रहती है, 'बस कुछ मील और। कुछ मील और, और तुम अपने दिल की महत्वाकांक्षा को प्राप्त कर लोगे।' और लोग भ्रमों के पीछे भागते रहते हैं, और जीवन उनके हाथों से फिसलता रहता है। बस इन दो चीज़ों को एक गरीब आदमी, एक तुच्छ व्यक्ति से मिले उपहार के रूप में याद रखना।"

सिकंदर ने उसे धन्यवाद दिया—हालाँकि ठंडी सुबह में उसे पसीना आ रहा था। वह आदमी ऐसा था कि उसकी हर बात आपको ठंडी सुबह की ठंडी हवा में भी पसीना ला देती, क्योंकि वह ठीक उन्हीं·ज़ख्मों पर चोट करता जिन्हें आप छिपा रहे होते हैं।

सिकंदर कभी भी सम्पूर्ण विश्व का विजेता नहीं बन सका।
वह भारत के आखिरी छोर तक नहीं पहुँच सका; वह जापान, चीन, ऑस्ट्रेलिया तक नहीं पहुँच सका, और ज़ाहिर है अमेरिका का तो नामोनिशान भी नहीं था। वह पंजाब से ही लौट गया। वह सिर्फ़ तैंतीस साल का था, लेकिन महत्वाकांक्षा और उसे पूरा करने के लिए लगातार संघर्ष ने उसे इतना थका और क्षीण कर दिया था, मानो कोई इस्तेमाल किया हुआ कारतूस हो।

वह सिर्फ़ तैंतीस साल का था, अपनी जवानी के चरम पर, लेकिन अपनी आंतरिक दुनिया में वह बूढ़ा हो चुका था और मरने के लिए तैयार था। किसी तरह, शायद मृत्यु में, उसे आराम मिल जाए।

और डायोजनीज की परछाई हमेशा उसका पीछा करती रहती थी: "तुम दुनिया को जीत नहीं पाओगे।" वह वापस लौट गया, और अपनी राजधानी एथेंस पहुँचने से पहले - बस चौबीस घंटे और...

कभी-कभी छोटी-छोटी घटनाएँ इतनी प्रतीकात्मक और अर्थपूर्ण हो जाती हैं। बस चौबीस घंटे और, तो वह कम से कम अपनी राजधानी में, अपने घर में वापस पहुँच जाता—उस असली घर में नहीं जिसकी ओर डायोजनीज इशारा कर रहा था, बल्कि कम से कम उस घर में जिसे हम सब घर बनाने की कोशिश करते हैं।

घर तो अंदर है। बाहर तो बस घर हैं। लेकिन वह बाहर वाले घर तक भी नहीं पहुँच पाया। एथेंस पहुँचने से चौबीस घंटे पहले ही उसकी मृत्यु हो गई।

एक अजीब संयोग: जिस दिन सिकंदर मरा, उसी दिन डायोजनीज भी मरा। ग्रीक पौराणिक कथाओं में, कई अन्य पौराणिक कथाओं की तरह... भारतीय पौराणिक कथाओं में भी यही बात है: दूसरी दुनिया में प्रवेश करने से पहले आपको एक निश्चित मार्ग से गुजरना पड़ता है।

नदी, वैतरणी। ग्रीक पौराणिक कथाओं में भी आपको एक नदी पार करनी होती है; वह नदी इस दुनिया और उस दुनिया की सीमा रेखा है।

अब तक मैंने जो कुछ भी कहा, वह ऐतिहासिक तथ्य है। लेकिन डायोजिनीस और सिकंदर की मृत्यु के बाद, यह कहानी पूरे यूनान में प्रचलित हो गई। यह बहुत महत्वपूर्ण है। यह ऐतिहासिक तो नहीं हो सकती, लेकिन सत्य के बहुत करीब है। यह तथ्यात्मक नहीं है।

मैं तथ्यों और सत्य के बीच इसी तरह अंतर करता हूँ: कोई बात तथ्यात्मक हो सकती है, लेकिन फिर भी असत्य; कोई बात तथ्यहीन हो सकती है, लेकिन फिर भी सत्य। कोई कहानी सिर्फ़ एक मिथक हो सकती है—इतिहास नहीं, लेकिन बेहद महत्वपूर्ण है क्योंकि यह सत्य की ओर इशारा करती है।

ऐसा कहा जाता है कि सिकंदर की मृत्यु के कुछ ही मिनट बाद डायोजनीज की मृत्यु हो गई थी।
नदी पार करते हुए उनकी मुलाक़ात हुई—सिकंदर आगे था, डायोजनीज़ पीछे आ रहा था। आवाज़ सुनकर सिकंदर ने पीछे मुड़कर देखा। यह पहली मुलाक़ात से भी ज़्यादा शर्मनाक थी, क्योंकि कम से कम उस समय सिकंदर नंगा नहीं था; इस बार भी वह नंगा था।

लेकिन लोग तर्क करने की कोशिश करते हैं, अपनी शर्मिंदगी छिपाने की कोशिश करते हैं। इसलिए अपनी शर्मिंदगी छिपाने के लिए उसने कहा, "नमस्ते, डायोजनीज। शायद पूरे इतिहास में यह पहली बार हो रहा है कि एक महान सम्राट और एक नंगा भिखारी एक साथ नदी पार कर रहे हों।"

डायोजनीज ने कहा, "हाँ, पर तुम्हें यह समझ नहीं आ रहा कि सम्राट कौन है और भिखारी कौन। सम्राट भिखारी के पीछे है। तुमने अपना जीवन बर्बाद कर दिया; फिर भी तुम ज़िद्दी हो! तुम्हारा साम्राज्य कहाँ है? मैंने कुछ नहीं खोया क्योंकि मेरे पास कुछ नहीं था, बस वह दीया था। वह भी मुझे सड़क के किनारे मिला था—पता नहीं वह किसका है—और सड़क के किनारे ही छोड़ आया हूँ। मैं नंगा ही दुनिया में गया था; नंगा ही दुनिया से आ रहा हूँ।"

कबीर अपने एक गीत में यही कहते हैं—ज्यों की त्यों धरि दीन्हीं चदरिया। कबीरा जतन से ओढ़ी चदरिया—"मैंने जीवन के वस्त्रों का इतनी सावधानी और इतनी सजगता से उपयोग किया है कि मैंने ईश्वर को उनका उपहार ठीक वैसा ही लौटा दिया है जैसा उन्होंने मुझे दिया था।"

पूरा समाज—तुम्हारे माता-पिता, तुम्हारे शिक्षक, तुम्हारे नेता, तुम्हारे पुजारी—सब चाहते हैं कि तुम कोई खास बनो, सिकंदर। लेकिन अगर

यदि आप ध्यानमग्न होना चाहें तो वे सभी आपके विरुद्ध होंगे, क्योंकि ध्यान का अर्थ है कि आप सभी महत्वाकांक्षाओं से विमुख हो रहे हैं।

मैं विश्वविद्यालय में एक छात्र था। मेरे विभागाध्यक्ष मेरी परीक्षाओं को लेकर इतने चिंतित थे कि उन्होंने कहा, "मैंने दुनिया भर के लगभग एक दर्जन देशों में सैकड़ों छात्रों को पढ़ाया है, लेकिन मुझे कभी उनकी परीक्षाओं की चिंता नहीं हुई। मुझे यह बात बहुत अजीब लगती है—मैं तुम्हारी परीक्षा को लेकर इतना चिंतित क्यों हूँ? तुम्हें मुझसे वादा करना होगा कि तुम समय पर परीक्षा हॉल में पहुँचोगे।"

मैंने उससे कहा, "यह तुम्हारा काम नहीं है। तुम्हारा काम मुझे पढ़ाना है। परीक्षा की चिंता करना या न करना, यह मेरा काम है। अगर मैं खुद को संभाल सकूँ, तो हॉल पहुँच जाऊँगा।"

उसे शक हुआ। वह बूढ़ा आदमी रोज़ अपनी कार लेकर हॉस्टल के बाहर, मेरे कमरे के सामने खड़ा रहता था, मुझे लेने और परीक्षा हॉल में जाने के लिए, और फिर चला जाता था। मैंने कहा, "तुम बहुत ज़्यादा बेवजह की परेशानी मोल ले रहे हो। तुम्हारा घर चार मील दूर है। तुम्हें उठना पड़ता है, और तुम सुबह जल्दी उठने वालों में से नहीं हो।"

वह शराबी था। लेकिन ज़िंदगी एक रहस्य है। यहाँ, जो लोग मांसाहारी, शराबी, जुआरी हैं, वे आपको इतने प्रेमपूर्ण और इतने मानवीय लग सकते हैं कि यह आश्चर्यजनक है। दूसरी ओर, जो लोग पूरी तरह से शाकाहारी हैं...

एडोल्फ हिटलर पूरी तरह से शाकाहारी था। उसने कभी धूम्रपान नहीं किया, कभी कोई मादक पेय नहीं पिया, वह जल्दी सो जाता था, सुबह जल्दी उठता था—वह एक संत था! अगर आप उसकी जीवनशैली और तौर-तरीके देखें, तो वह एक साधु था। और उसने लाखों लोगों की हत्या की! बेहतर होता अगर वह शराबी, मांसाहारी, लगातार धूम्रपान करने वाला होता—लेकिन एक अच्छा इंसान होता।

ये बुज़ुर्ग, मेरे प्रोफ़ेसर, उन कुछ दिनों तक शराब नहीं पीते थे। उन्हें सुबह जल्दी उठकर मुझे लेने और ज़बरदस्ती परीक्षा हॉल में ले जाने के लिए जाना पड़ता था। पूरा विश्वविद्यालय जानता था; सबने सोचा, "ये अजीब है!" मैंने कहा, "अजीब नहीं है। वो मुझसे प्यार करते हैं। वो मुझे अपने बेटे की तरह प्यार करते हैं, और चाहते हैं कि मैं ज़िंदगी में कुछ बनूँ। यही तो परेशानी है: यही प्यार परेशानी पैदा कर रहा है। उन्हें डर है कि मैं दुनिया में कुछ बनने के प्रति बहुत लापरवाह हूँ।"

वह मुख्य परीक्षक को निर्देश देते थे, "ध्यान रखना कि मेरे जाने के बाद वह न चले जाएँ—क्योंकि मैं तीन घंटे तक बाहर इंतज़ार नहीं कर सकता

बेवजह। उस पर नज़र रखो और उसे जाने मत दो। और ध्यान रखो कि वो लिख रहा है और कुछ और तो नहीं कर रहा है।"

कभी-कभी मैं दो घंटे में जवाब ख़त्म कर लेता था लेकिन मुख्य

परीक्षक मुझे बाहर जाने ही नहीं देता था। वह कहता था, "तुम्हारे प्रोफ़ेसर मुझे बहुत परेशान करेंगे। तुम बस यहीं बैठो, जो चाहो करो। या फिर अपने लिखे हुए उत्तरों को पढ़ो; शायद कुछ और जोड़ सको।"

मैंने कहा, "यह अजीब है। मेरे जवाब ख़त्म हो गए हैं, मुझे जाने दिया जाना चाहिए। बाकी सबको जाने दिया जाना चाहिए।"

उन्होंने कहा, "बाकी सभी को अनुमति है, लेकिन किसी और को नहीं लाया जा रहा है।"
यहाँ हर दिन एक कैदी की तरह!

परीक्षा के बाद प्रोफ़ेसर मुझसे—रोज़ पेपर हाथ में लेकर—पूछते थे, "तुमने क्या लिखा है?" बस उन्हें दिलासा देने के लिए मैं ऐसी बातें कह देता था जो मैंने लिखी ही नहीं थीं—और उन्हें यह बात पता थी। मैं जानता था कि उन्हें यह बात पता थी क्योंकि वे संकाय के डीन थे, इसलिए वे मेरे पेपर देख रहे थे। मुझसे पूछने से पहले ही, उन्होंने मेरे लिखे हुए को देख लिया था।

और अब मैं उसे पाठ्यपुस्तकों के अनुसार उत्तर दे रहा था, हालाँकि मैंने जो लिखा था वह मेरे अपने अनुसार था।

लेकिन वह मुझसे यह नहीं कह सकता था, "मैंने देखा है"—क्योंकि यह गैरकानूनी है। इसलिए
वह कहता, "तुम्हें पता है; मुझे पता है..."

मैंने कहा, "क्या करें? आपको कोई भी गैरकानूनी काम नहीं करना चाहिए, और अगर आप कोई भी गैरकानूनी काम करते पकड़े गए तो मैं सबसे पहले कुलपति को इसकी सूचना दूँगा।"

उन्होंने कहा, "लेकिन ये वो जवाब नहीं हैं जो तुमने लिखे हैं। क्या तुम ज़िंदगी भर कुछ नहीं बने रहना चाहते? मुझे बहुत दुख होता है। तुममें हुनर है, तुममें प्रतिभा है, तुम जो चाहो बन सकते हो।"

मैंने कहा, "मैं अपनी प्रतिभा और प्रतिभा का उपयोग कुछ बनने के लिए नहीं करना चाहता।
मैं बस अपने आप में विश्रान्ति पाना चाहता हूँ और स्वयं होना चाहता हूँ, अनाम, क्योंकि मेरा निर्णय ध्यान के पक्ष में है, मन के पक्ष में नहीं। आप जो भी हों

कहने का मतलब है मन - और मुझे मन का उपयोग करना है, लेकिन जितना अधिक आप मन का उपयोग करते हैं उतना ही यह आपको स्वयं से दूर ले जाता है।"

यही कारण है कि मनुष्य ध्यानपूर्ण नहीं है: पूरा समाज उसे मन की अवस्था में रहने के लिए मजबूर करता है, ध्यान की अवस्था में नहीं।

ज़रा एक ऐसी दुनिया की कल्पना कीजिए जहाँ लोग ध्यानमग्न हों। यह एक साधारण दुनिया होगी, लेकिन बेहद खूबसूरत होगी। यह शांत होगी। इसमें कोई अपराध नहीं होगा, कोई अदालत नहीं होगी, किसी भी तरह की राजनीति नहीं होगी। यह एक प्रेमपूर्ण भाईचारा होगा, ऐसे लोगों का एक विशाल समुदाय होगा जो अपने आप से पूरी तरह संतुष्ट होंगे, खुद से पूरी तरह संतुष्ट होंगे। सिकंदर महान भी उन्हें कोई उपहार नहीं दे सकता।

अगर आप अपने से बाहर कुछ पाने के लिए दौड़ रहे हैं, तो आपको मन के अधीन होना होगा। अगर आप सारी महत्वाकांक्षाएँ छोड़ दें और अपने आंतरिक विकास के बारे में ज़्यादा चिंतित हों; अगर आप अपने आंतरिक रस के बारे में ज़्यादा चिंतित हों ताकि वह प्रवाहित हो और दूसरों तक पहुँचे, प्रेम, करुणा, शांति के बारे में ज़्यादा चिंतित हों... तो इंसान ध्यानमग्न हो जाएगा।

11

बुद्धों का मनोविज्ञान

सिगमंड फ्रायड ने मनोविश्लेषण को दुनिया में पेश किया। इसकी जड़ें

मन का विश्लेषण। यह मन तक ही सीमित है। यह मन से एक इंच भी बाहर नहीं निकलता। इसके विपरीत, यह मन की गहराई में, मन की छिपी परतों में, अचेतन में, ऐसे उपाय और साधन खोजता है जिससे मनुष्य का मन कम से कम सामान्य हो सके। फ्रायडियन मनोविश्लेषण का लक्ष्य बहुत बड़ा नहीं है।

लक्ष्य लोगों को सामान्य बनाए रखना है। लेकिन सामान्यता ही काफ़ी नहीं है। सिर्फ़ सामान्य होना कोई मायने नहीं रखता। इसका मतलब है जीवन की सामान्य दिनचर्या और उससे निपटने की आपकी क्षमता। यह आपको अर्थ नहीं देता, यह आपको महत्व नहीं देता। यह आपको चीज़ों की वास्तविकता की अंतर्दृष्टि नहीं देता। यह आपको समय से परे, मृत्यु से परे नहीं ले जाता। यह ज़्यादा से ज़्यादा उन लोगों के लिए एक मददगार उपकरण है जो इतने असामान्य हो गए हैं कि वे अपने दैनिक जीवन का सामना करने में असमर्थ हो गए हैं—वे लोगों के साथ नहीं रह सकते, वे काम नहीं कर सकते, वे बिखर गए हैं। मनोचिकित्सा उन्हें एक ख़ास एकजुटता प्रदान करती है —ध्यान रहे, अखंडता नहीं, बल्कि सिर्फ़ एक ख़ास एकजुटता। यह उन्हें एक सूत्र में बाँध देती है। वे अभी भी खंडित ही रहते हैं।

उनमें कुछ भी ठोस नहीं बनता, कोई आत्मा जन्म नहीं लेती। वे आनंदित नहीं होते, बस कम दुखी, कम दुखी होते हैं।

मनोविज्ञान उन्हें दुख को स्वीकार करने में मदद करता है। यह उन्हें यह स्वीकार करने में मदद करता है कि जीवन आपको बस यही दे सकता है, इसलिए इससे ज़्यादा की माँग मत कीजिए। एक तरह से, यह उनके आंतरिक विकास के लिए ख़तरनाक है, क्योंकि आंतरिक विकास तभी होता है जब दिव्य असंतोष होता है। जब आप किसी चीज़ से पूरी तरह असंतुष्ट होते हैं।

चीजें जैसी हैं, केवल तभी आप खोज में जाते हैं, केवल तभी आप ऊंचे उठने लगते हैं, केवल तभी आप अपने आप को कीचड़ से बाहर खींचने का प्रयास करते हैं।

जंग अचेतन में थोड़ा और आगे चले गए। वे सामूहिक अचेतन में चले गए। यह और भी ज़्यादा कीचड़ भरे पानी में जा रहा है, और इससे कोई मदद नहीं मिलने वाली।

असागियोली दूसरी अति पर चले गए। मनोविश्लेषण की विफलता को देखते हुए उन्होंने मनोसंश्लेषण का आविष्कार किया। लेकिन यह भी उसी विचार पर आधारित है। विश्लेषण के बजाय, उन्होंने संश्लेषण पर ज़ोर दिया।

बुद्धों का मनोविज्ञान न तो विश्लेषण है और न ही संश्लेषण; यह तो पारलौकिकता है, यह मन से परे जाना है। यह मन के भीतर का कार्य नहीं है, यह वह कार्य है जो आपको मन से बाहर ले जाता है। अंग्रेजी शब्द एक्स्टसी का ठीक यही अर्थ है— अलग दिखना।

जब आप अपने मन से बाहर खड़े होने में सक्षम हो जाते हैं, जब आप अपने मन और अपने अस्तित्व के बीच एक दूरी बनाने में सक्षम हो जाते हैं, तब आपने बुद्धों के मनोविज्ञान का पहला कदम उठा लिया है। और एक चमत्कार घटित होता है: जब आप मन से बाहर खड़े हो जाते हैं, तो मन की सभी समस्याएं विलीन हो जाती हैं, क्योंकि मन स्वयं विलीन हो जाता है; वह आप पर अपनी पकड़ खो देता है।

मनोविश्लेषण पेड़ के पत्तों की छंटाई जैसा है, लेकिन नए पत्ते तो उगेंगे ही। यह जड़ों को नहीं काट रहा है। और मनोसंश्लेषण गिरे हुए पत्तों को फिर से पेड़ पर चिपका रहा है—उन्हें वापस पेड़ से चिपका रहा है।

इससे उन्हें जीवन भी नहीं मिलेगा। वे बस बदसूरत दिखेंगे; वे जीवित नहीं होंगे, वे हरे नहीं होंगे—वे पेड़ का हिस्सा नहीं होंगे, बल्कि किसी तरह चिपके हुए होंगे।

बुद्धों का मनोविज्ञान उस वृक्ष की जड़ों को ही काट देता है जो सभी प्रकार की विक्षिप्तताएँ, मनोविकार उत्पन्न करता है, जो खंडित मनुष्य, यांत्रिक मनुष्य, रोबोट जैसे मनुष्य का निर्माण करता है। और रास्ता सरल है...

मनोविश्लेषण में बरसों लग जाते हैं, और फिर भी आदमी वही रहता है। वह पुराने ढाँचे का जीर्णोद्धार करता है, यहाँ-वहाँ मरम्मत करता है, पुराने घर पर सफेदी करता है। लेकिन घर तो वही है, कुछ भी मौलिक रूप से नहीं बदला है। उसने आदमी की चेतना को नहीं बदला है।

बुद्धों का मनोविज्ञान मन के भीतर काम नहीं करता। इसका विश्लेषण या संश्लेषण में कोई रुचि नहीं है। यह तो बस आपको मन से बाहर निकलने में मदद करता है।

मन को इस तरह से देखें कि आप उसे बाहर से देख सकें। और वह नज़र ही एक रूपांतरण है। जिस क्षण आप अपने मन को एक वस्तु की तरह देख पाते हैं, आप उससे अलग हो जाते हैं, आप उससे तादात्म्य खो देते हैं; एक दूरी बन जाती है, और जड़ें कट जाती हैं।

जड़ें इस तरह क्यों काटी जाती हैं?—क्योंकि आप ही हैं जो मन को पोषण देते रहते हैं। अगर आप तादात्म्य स्थापित कर लेते हैं, तो आप मन को पोषण देते हैं; अगर आप तादात्म्य स्थापित नहीं करते, तो आप उसे पोषण देना बंद कर देते हैं। वह अपने आप ही मर जाता है।

बहुत सुंदर कहानी है। मुझे बहुत पसंद है।...

एक दिन बुद्ध एक जंगल से गुज़र रहे थे। गर्मी का दिन था और उन्हें बहुत प्यास लग रही थी। उन्होंने अपने प्रमुख शिष्य आनंद से कहा, "आनंद, तुम वापस जाओ। अभी तीन-चार मील पहले हम पानी की एक छोटी सी धारा पार कर चुके थे। तुम थोड़ा पानी ले आओ—मेरा भिक्षापात्र ले लो। मुझे बहुत प्यास लग रही है और मैं बहुत थका हुआ हूँ।" वे बूढ़े हो गए थे।

आनंद वापस लौटता है, लेकिन जब तक वह नाले तक पहुँचता है, तब तक कुछ बैलगाड़ियाँ नाले से गुज़र चुकी होती हैं और पूरी नाले को कीचड़ से भर देती हैं। जो सूखे पत्ते तल में जम गए थे, वे ऊपर उठ गए हैं; अब यह पानी पीना संभव नहीं है—यह बहुत गंदा है। वह खाली हाथ लौटता है, और कहता है, "तुम्हें थोड़ा इंतज़ार करना होगा। मैं आगे चलता हूँ। मैंने सुना है कि दो-तीन मील आगे एक बड़ी नदी है। मैं वहाँ से पानी ले आता हूँ।"

लेकिन बुद्ध ज़िद करते हैं, "तुम वापस जाओ और उसी नदी से पानी ले आओ।"

आनंद को यह आग्रह समझ में नहीं आया, लेकिन अगर गुरु ऐसा कहता है, तो शिष्य को उसका पालन करना ही होगा। इसकी बेतुकी बात समझकर—कि उसे फिर तीन-चार मील चलना पड़ेगा, और वह जानता है कि पानी पीने लायक नहीं है—वह चला गया।

जाते समय बुद्ध कहते हैं, "और अगर पानी अभी भी गंदा है तो वापस मत आना। अगर गंदा है, तो बस किनारे पर चुपचाप बैठ जाओ। कुछ मत करो, धारा में मत उतरो। किनारे पर चुपचाप बैठो और देखो।"

देर-सवेर पानी फिर से साफ़ हो जाएगा, और तब तुम कटोरा भरकर वापस आओगे।”

आनंद वहाँ जाता है। बुद्ध सही कहते हैं: पानी लगभग साफ़ हो गया है, पत्ते हिल गए हैं, धूल जम गई है। लेकिन अभी पूरी तरह साफ़ नहीं हुआ है, इसलिए वह किनारे पर बैठकर नदी को बहते हुए देखता है। धीरे-धीरे, पानी बिल्कुल साफ़ हो जाता है। फिर वह नाचता हुआ आता है। तब उसे समझ आता है कि बुद्ध इतना आग्रह क्यों कर रहे थे। उसमें उसके लिए एक खास संदेश था, और वह संदेश समझ गया। उसने बुद्ध को पानी दिया, और उसने बुद्ध को धन्यवाद दिया, उनके चरण छुए।

बुद्ध कहते हैं, "तुम क्या कर रहे हो? मुझे तुम्हारा धन्यवाद करना चाहिए कि तुमने
मेरे लिए पानी लाया।”

आनंद कहते हैं, "अब मैं समझ सकता हूँ। पहले मैं क्रोधित था; मैंने उसे प्रकट नहीं किया, लेकिन मैं क्रोधित था क्योंकि पीछे लौटना बेतुका था। लेकिन अब मैं संदेश समझ गया हूँ। इस क्षण मुझे वास्तव में इसी की आवश्यकता थी। मेरे मन के साथ भी यही स्थिति है—उस छोटी सी नदी के किनारे बैठकर, मुझे एहसास हुआ कि मेरे मन के साथ भी यही स्थिति है। अगर मैं उस नदी में कूद गया, तो मैं उसे फिर से गंदा कर दूँगा। अगर मैं मन में कूद गया, तो और अधिक शोर पैदा होगा, और अधिक समस्याएँ उभरने लगेंगी, सतह पर आने लगेंगी। किनारे बैठकर मैंने यह तकनीक सीखी।

"अब मैं भी अपने मन के किनारे बैठकर उसे उसकी सारी गंदगी, समस्याओं, पुराने पत्तों, दुखों, ज़ख्मों, यादों, ख्वाहिशों के साथ देखूँगा। बेफ़िक्र होकर मैं किनारे पर बैठकर उस पल का इंतज़ार करूँगा जब

सबकुछ स्पष्ट है।"

और यह अपने आप घटित होता है, क्योंकि जिस क्षण आप अपने मन के तट पर बैठते हैं, आप उसे ऊर्जा देना बंद कर देते हैं। यही वास्तविक ध्यान है। ध्यान, पारलौकिकता की कला है।

फ्रायड विश्लेषण की बात करते हैं, असागियोली संश्लेषण की। बुद्ध हमेशा ध्यान और जागरूकता की बात करते रहे हैं।

इस तीसरे मनोविज्ञान की विशिष्टता क्या है? ध्यान, जागरूकता, सजगता, साक्षीभाव—यही विशिष्टता है। किसी मनोविश्लेषक की आवश्यकता नहीं है। आप इसे स्वयं कर सकते हैं; वास्तव में, आपको इसे स्वयं ही करना होगा ।

किसी दिशा-निर्देश की ज़रूरत नहीं है, यह एक बहुत ही सरल प्रक्रिया है—करें तो सरल; न करें तो बहुत जटिल। कई लोगों को तो "ध्यान" शब्द भी डराता है। उन्हें यह बहुत कठिन और कष्टसाध्य लगता है। हाँ, अगर

आप इसे न करें, यह कठिन और कष्टसाध्य है। यह तैरने जैसा है। अगर आपको तैरना नहीं आता तो यह बहुत मुश्किल है, लेकिन अगर आप जानते हैं, तो यह बहुत ही सरल प्रक्रिया है। तैरने से ज़्यादा सरल कुछ भी नहीं हो सकता। यह कोई कला नहीं है; यह बहुत ही सहज और स्वाभाविक है।

अपने मन के प्रति अधिक जागरूक बनो। और अपने मन के प्रति जागरूक होने से तुम्हें इस तथ्य का बोध होगा कि तुम मन नहीं हो, और यही क्रांति की शुरुआत है। तुम ऊपर और ऊपर बहने लगे हो।

अब आप मन से बंधे नहीं हैं। मन एक चट्टान की तरह काम करता है और आपको थामे रखता है। यह आपको गुरुत्वाकर्षण के क्षेत्र में रखता है। जिस क्षण आप मन से बंधे नहीं रहते, आप बुद्ध क्षेत्र में प्रवेश कर जाते हैं। जब गुरुत्वाकर्षण आप पर अपनी शक्ति खो देता है, तो आप बुद्ध क्षेत्र में प्रवेश कर जाते हैं। बुद्ध क्षेत्र में प्रवेश करने का अर्थ है उत्तोलन की दुनिया में प्रवेश करना। आप ऊपर की ओर तैरने लगते हैं। मन आपको नीचे की ओर खींचता रहता है।

तो यह विश्लेषण या संश्लेषण का प्रश्न नहीं है। यह केवल जागरूक होने का प्रश्न है। इसीलिए पूर्व में हमने फ्रायडियन, जुंगियन या एडलरियन जैसी कोई मनोचिकित्सा विकसित नहीं की है—और अब बाज़ार में ऐसी बहुत सी हैं। हमने एक भी मनोचिकित्सा विकसित नहीं की है क्योंकि हम जानते हैं कि मनोचिकित्साएँ उपचार नहीं कर सकतीं। वे आपको अपने घावों को स्वीकार करने में मदद कर सकती हैं, लेकिन वे उपचार नहीं कर सकतीं। उपचार तब होता है जब आप मन से आसक्त नहीं होते। जब आप मन से विच्छिन्न हो जाते हैं, असंबद्ध, पूर्णतः बंधन-मुक्त, जब बंधन समाप्त हो जाते हैं, तब उपचार होता है।

पारलौकिकता ही सच्ची चिकित्सा है, और यह केवल मनोचिकित्सा नहीं है। यह केवल आपके मनोविज्ञान तक सीमित एक घटना नहीं है, यह उससे कहीं अधिक है। यह आध्यात्मिक है। यह आपको आपके अस्तित्व में ही स्वस्थ कर देती है।

12

आत्म-जागरूकता, आत्म-चेतना नहीं

आत्म-चेतना एक बीमारी है। आत्म-जागरूकता ही स्वास्थ्य है। तो फिर आत्म-चेतना क्या है?
क्या फर्क है, क्योंकि शब्दों का मतलब एक ही लगता है? शब्दों का मतलब एक ही हो सकता है, लेकिन जब मैं उनका इस्तेमाल करता हूँ तो मेरा मतलब एक ही नहीं होता।

आत्म-चेतना में ज़ोर स्वयं पर होता है। आत्म-जागरूकता में ज़ोर जागरूकता पर होता है। आप दोनों के लिए एक ही शब्द, "आत्म-चेतना" का प्रयोग कर सकते हैं। अगर ज़ोर "स्व" पर है तो वह रोग है। अगर ज़ोर "चेतना" पर है तो वह स्वास्थ्य है। बहुत सूक्ष्म, लेकिन बहुत बड़ा अंतर।

आत्म-चेतना एक बीमारी है क्योंकि आप लगातार स्वयं के प्रति सचेत रहते हैं—"लोग मेरे बारे में कैसा महसूस कर रहे हैं? वे मुझे कैसे आंक रहे हैं?"
उनकी राय क्या है: चाहे वे मुझे पसंद करें या न करें, वे मुझे स्वीकार करें या अस्वीकार करें, वे मुझसे प्यार करें या न करें।" हमेशा "मैं", "मैं", अहंकार ही केंद्र में रहता है। यह एक बीमारी है। अहंकार सबसे बड़ी बीमारी है।

अगर आप अपना ध्यान, अपना महत्व बदल दें—अगर स्वयं से ध्यान चेतना पर चला जाए, तो अब आपको इस बात की चिंता नहीं रहती कि लोग आपको अस्वीकार करते हैं या स्वीकार करते हैं। उनकी राय क्या है, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। अब आप हर परिस्थिति में जागरूक रहना चाहते हैं। चाहे वे अस्वीकार करें या स्वीकार करें, चाहे वे प्रेम करें या घृणा, चाहे वे आपको संत कहें या पापी, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। वे क्या कहते हैं, उनकी राय क्या है—यह उनका काम है और उन्हें खुद ही फैसला करना है। आप बस हर परिस्थिति में जागरूक रहने की कोशिश कर रहे हैं।

कोई आता है, आपके सामने झुकता है, मानता है कि आप संत हैं: आप इसकी परवाह नहीं करते कि वह क्या कहता है, क्या मानता है। आप बस सतर्क रहते हैं,

तुम जागरूक रहो ताकि वह तुम्हें अचेतनता में न खींच सके, बस इतना ही।

कोई आकर आपका अपमान करता है और आप पर एक पुराना जूता फेंक देता है: आपको इसकी परवाह नहीं होती कि वह क्या कर रहा है। आप बस सतर्क रहने की कोशिश करते हैं, ताकि आप अछूते रहें—वह आपको कहीं घसीट न सके।

प्रशंसा हो या निंदा, असफलता हो या सफलता, आप वही रहते हैं। अपनी जागरूकता के माध्यम से आप एक ऐसी शांति प्राप्त करते हैं, जिसे किसी भी तरह से भंग नहीं किया जा सकता। आप लोगों की राय से मुक्त हो जाते हैं।

एक धार्मिक व्यक्ति और एक राजनीतिक व्यक्ति में यही अंतर है। एक राजनीतिक व्यक्ति आत्म-चेतन होता है —स्वयं पर ज़ोर देता है, हमेशा लोगों की राय की चिंता करता है। वह लोगों की राय, उनके वोटों पर निर्भर करता है।

अंततः, वे ही स्वामी और निर्णायक हैं। एक धार्मिक व्यक्ति स्वयं का स्वामी होता है; कोई भी उसके लिए निर्णय नहीं ले सकता। वह आपके वोटों या आपकी राय पर निर्भर नहीं होता। अगर आप उसके पास आते हैं, तो ठीक है। अगर आप उसके पास नहीं आते, तो भी ठीक है। इससे कोई समस्या नहीं होती। वह स्वयं है।

अब, मैं आपसे एक बहुत ही विरोधाभासी बात कहना चाहूंगा—यह विरोधाभासी प्रतीत होती है, और एक सीधा सत्य है: जो लोग आत्म-चेतन हैं—स्वयं पर जोर—उनके पास कोई आत्म नहीं है। इसलिए वे इतने आत्म-चेतन हैं, भयभीत हैं—कोई भी उनका आत्म छीन सकता है। उनके पास अपना आत्म नहीं है। वे मालिक नहीं हैं। उनका आत्म उधार है, आपसे उधार लिया गया है। कोई मुस्कुराता है, उनके आत्म को सहारा मिलता है। कोई अपमान करता है, कोई सहारा छीन लिया गया है; उनका ढांचा डगमगा जाता है। कोई क्रोधित है, वे भयभीत हैं। अगर हर कोई क्रोधित हो जाए, तो वे कहां होंगे, वे कौन होंगे? उनकी पहचान टूट जाती है। अगर हर कोई मुस्कुराए और कहे, "आप महान हैं," तो वे महान हैं।

जो लोग आत्म-चेतन हैं, राजनीतिक लोग... और जब मैं राजनीतिक व्यक्ति कहता हूँ तो मेरा मतलब सिर्फ़ उन लोगों से नहीं है जो सचमुच राजनीति में हैं। वे सभी जो किसी न किसी तरह दूसरों पर निर्भर हैं, राजनीतिक हैं। उनका कोई स्व नहीं है; भीतर खालीपन है। वे हमेशा अपने खालीपन से डरते रहते हैं।

कोई भी उन्हें उनके शून्य में फेंक सकता है—कोई भी! यहाँ तक कि एक भौंकता हुआ कुत्ता भी उन्हें उनके शून्य में फेंक सकता है।

जो व्यक्ति धार्मिक है, आत्म-चेतन है—चेतना पर ज़ोर—उसका एक स्व है, एक प्रामाणिक स्व। आप उस स्व को उससे छीन नहीं सकते। आप उसे दे नहीं सकते और आप उससे ले भी नहीं सकते। उसने उसे पा लिया है।

यदि सारा संसार उसके विरुद्ध हो जाए, तो भी उसका 'मैं' उसके साथ रहेगा। यदि सारा संसार उसका अनुसरण करे, तो भी उसका 'मैं' किसी भी प्रकार से नहीं बढ़ेगा, नहीं बढ़ेगा—नहीं।

उसके पास सचमुच एक प्रामाणिक वास्तविकता है - उसके अंदर एक केंद्र विद्यमान है।

राजनीतिक व्यक्ति का कोई केंद्र नहीं होता। वह एक झूठा केंद्र बनाने की कोशिश करता है। वह आपसे कुछ उधार लेता है, किसी और से कुछ, किसी और से कुछ... इसी तरह वह काम चलाता है। एक झूठी पहचान, कई लोगों की राय से बनी एक रचना, यही उसकी पहचान है। अगर लोग उसे भूल जाएँ तो वह खो जाएगा, वह कहीं का नहीं रहेगा; दरअसल, वह कोई भी नहीं रहेगा।

क्या आप देखते हैं? एक व्यक्ति राष्ट्रपति होता है, अचानक वह कुछ बन जाता है।

फिर वह राष्ट्रपति नहीं रहे—फिर वह कुछ भी नहीं रहे। फिर सारे अखबार उन्हें भूल जाएँगे। उन्हें उनकी मृत्यु के बाद ही याद आएगा, वह भी एक छोटे से कोने में। वे उन्हें एक पूर्व राष्ट्रपति के रूप में याद करेंगे, एक व्यक्ति के रूप में नहीं—एक पूर्व पदधारी के रूप में। क्या हुआ? बस एक आदमी गायब हो गया। जब आप पद पर होते हैं, तो आप अखबारों के पहले पन्ने पर होते हैं। आप महत्वपूर्ण नहीं होते—पद महत्वपूर्ण होता है।

इसलिए, जो लोग अंदर से गरीब हैं, वे हमेशा पद की तलाश में रहते हैं, लोगों के वोट और राय की तलाश में। इसी तरह वे आत्मा प्राप्त करते हैं—बेशक, एक झूठी आत्मा।

मनोवैज्ञानिक इस समस्या की बहुत गहरी तह तक पहुँच चुके हैं। वे कहते हैं कि जो लोग श्रेष्ठ बनने की कोशिश करते हैं, वे हीन भावना से ग्रस्त होते हैं, और जो लोग वास्तव में श्रेष्ठ होते हैं—वे ज़रा भी परवाह नहीं करते। वे इतने श्रेष्ठ होते हैं कि उन्हें इस बात का एहसास ही नहीं होता कि वे श्रेष्ठ हैं। केवल एक हीन व्यक्ति ही इस बात का एहसास कर सकता है कि वह श्रेष्ठ है—और वह इस बारे में बहुत संवेदनशील होता है। अगर आप उसे ज़रा भी इशारा करें कि "तुम उतने महान नहीं हो जितना तुम सोचते हो," तो वह नाराज़ हो जाएगा। केवल एक श्रेष्ठ व्यक्ति ही सबसे पीछे खड़ा हो सकता है, आखिरी व्यक्ति की तरह।

सभी कमतर लोग आगे की ओर दौड़ रहे हैं, क्योंकि अगर वे पीछे खड़े रहे तो वे कुछ भी नहीं हैं। उन्हें आगे खड़ा होना है। उन्हें राजधानी में होना है। उनके पास बहुत पैसा होना चाहिए। उन्हें बड़ी कार में चलना है।

उन्हें यह और वह होना ही है। जो लोग हीन होते हैं, वे हमेशा अपनी संपत्ति से अपनी श्रेष्ठता साबित करने की कोशिश करते हैं।

मैं इसे संक्षेप में कहता हूँ: जिन लोगों के पास कोई अस्तित्व नहीं है, वे चीजें - पद, नाम, प्रसिद्धि - प्राप्त करके अस्तित्व प्राप्त करने का प्रयास करते हैं।

कभी-कभी तो ऐसा भी होता है: अमेरिका में एक आदमी ने सात लोगों की हत्या कर दी।
वे सातों लोग उसके लिए अनजान थे। अदालत में उससे पूछा गया, "क्यों?" उसने कहा, "मैं मशहूर नहीं हो सका, इसलिए सोचा कि कम से कम कुख्यात तो हो ही सकता हूँ। मैं कुछ तो बनूँगा ही । मुझे खुशी है कि मेरी तस्वीर पहले पन्ने पर एक हत्यारे के रूप में छपी है। अब तुम जो चाहो कर सकते हो। अब मुझे लग रहा है कि मैं कुछ तो हूँ। अदालत चिंतित है, सरकार चिंतित है, लोग चिंतित हैं, और अखबार मेरे बारे में बात कर रहे हैं—मैं कल्पना कर सकता हूँ कि हर होटल, रेस्टोरेंट, हर जगह लोग मेरे बारे में बात कर रहे होंगे। कम से कम एक दिन के लिए तो मैं मशहूर हो गया, जाना-पहचाना हो गया।"

सभी राजनेता हत्यारे हैं। आप देख नहीं सकते क्योंकि आप भी अंदर से एक राजनेता हैं। सभी राजनेता हत्यारे हैं, क्योंकि उन्हें आपकी चिंता नहीं है। उन्हें अपनी भावना की चिंता है: उन्हें कुछ बनना चाहिए। अगर हत्या उन्हें वह एहसास दिला सकती है, तो ठीक है। अगर हिंसा उन्हें वह एहसास दिला सकती है, तो ठीक है।

मैं लेनिन के बारे में एक किताब पढ़ रहा था। किसी ने उन्हें बीथोवेन की सिम्फनी सुनने के लिए आमंत्रित किया था। उन्होंने मना कर दिया, और बहुत ज़ोर देकर मना किया। दरअसल, मना करते हुए वे लगभग आक्रामक हो गए थे। जिस आदमी ने उन्हें आमंत्रित किया था, उसे यकीन ही नहीं हो रहा था—वे इतने गुस्से में क्यों थे? उन्होंने कहा, "लेकिन क्यों?"

बीथोवेन की सिम्फनी दुनिया की महानतम रचनाओं में से एक हैं।”
लेनिन ने कहा, "हो सकता है, लेकिन सारा अच्छा संगीत क्रांति के खिलाफ है क्योंकि यह आपको गहरा संतोष देता है, आपको शांत करता है। मैं हर तरह के संगीत के खिलाफ हूँ।"

अगर दुनिया में महान संगीत फैल गया, तो क्रांतियाँ गायब हो जाएँगी। तर्क प्रासंगिक है! लेनिन सभी राजनेताओं के बारे में एक सच्ची बात कह रहे हैं। उन्हें दुनिया में महान संगीत पसंद नहीं आएगा, उन्हें दुनिया में महान कविता पसंद नहीं आएगी, उन्हें दुनिया में महान ध्यानी पसंद नहीं आएंगे, उन्हें परमानंद, उल्लास में डूबे लोग पसंद नहीं आएंगे, नहीं—क्योंकि तब क्रांतियों का क्या होगा? युद्धों का क्या होगा? दुनिया में चल रही तमाम तरह की मूर्खताओं का क्या होगा?

लोगों को हमेशा जोश में रहना चाहिए; तभी वे राजनेताओं की मदद करते हैं। अगर लोग संतुष्ट, संतुष्ट और खुश हैं, तो राजधानियों की परवाह कौन करता है? लोग उनके बारे में सब कुछ भूल जाएँगे। वे नाचेंगे, संगीत सुनेंगे और ध्यान करेंगे। उन्हें राष्ट्रपति फोर्ड वगैरह की चिंता क्यों करनी चाहिए? इसमें कुछ भी नहीं है। लेकिन जब लोग संतुष्ट नहीं होते, तनावमुक्त नहीं होते... तो जिन लोगों के पास अपना स्व नहीं होता, वे दूसरों का सहारा बनते रहते हैं, क्योंकि यही एकमात्र तरीका है जिससे वे अपने स्व के लिए दूसरों का समर्थन पा सकते हैं।

याद रखें: आत्म-चेतना—स्वयं पर ज़ोर—एक गहरा रोग है, गहरे में रोग। इससे छुटकारा पाना चाहिए। आत्म-चेतना—चेतना पर ज़ोर—दुनिया की सबसे पवित्र चीज़ों में से एक है, क्योंकि यह स्वस्थ लोगों की है, जिन्होंने अपने केंद्र को प्राप्त कर लिया है। वे सचेतन हैं, जागरूक हैं। वे खाली नहीं हैं; वे पूर्ण हैं।

13

आधुनिक मनुष्य के लिए ओशो सक्रिय ध्यान 1

ध्यान की गतिशील विधियाँ जिनका आधार रेचन है

अपने भीतर की सारी अराजकता को बाहर फेंक दें। यही इन तकनीकों की खूबसूरती है। आप चुपचाप नहीं बैठ सकते, लेकिन आप गतिशील या अराजक ध्यान बहुत आसानी से कर सकते हैं। एक बार अराजकता बाहर फेंक दिए जाने पर, आपके भीतर एक मौन घटित होने लगता है। तब आप मौन बैठ सकते हैं। अगर सही तरीके से, लगातार किया जाए, तो ध्यान की रेचन तकनीकें आपकी सारी आंतरिक अराजकता को आसानी से दूर कर देंगी। आपको अपनी यात्रा में पागलपन के किसी चरण से गुजरने की ज़रूरत नहीं होगी, जैसा कि अतीत में कई लोगों को करना पड़ा है। यही इन तकनीकों की खूबसूरती है। पागलपन पहले ही बाहर फेंका जा रहा है। यह तकनीक में अंतर्निहित है।

लेकिन यदि आप चुपचाप बैठे रहें, जैसा कि बहुत सी पुरानी परम्पराएं सुझाती हैं...

उदाहरण के लिए, योग के प्रणेता पतंजलि के पास कोई रेचक विधियाँ नहीं हैं; ऐसा लगता है कि उनके समय में उनकी आवश्यकता ही नहीं थी। लोग स्वाभाविक रूप से बहुत शांत, शान्त और आदिम थे। मन अभी भी बहुत अधिक सक्रिय नहीं था। लोग अच्छी नींद लेते थे, जानवरों की तरह रहते थे। वे उतने विचारशील, तार्किक, हृदय-केंद्रित नहीं थे, जितने आज भी आदिम लोग हैं।

...

जीवन ऐसा था कि इसमें कई बार स्वतः ही रेचन की अनुमति मिल जाती थी।

उदाहरण के लिए, एक लकड़हारा: उसे किसी रेचन की ज़रूरत नहीं है क्योंकि लकड़ी काटने मात्र से ही उसकी सारी हत्यारी प्रवृत्तियाँ बाहर निकल जाती हैं। लकड़ी काटना एक पेड़ की हत्या करने जैसा है। एक पत्थर काटने वाले को रेचन ध्यान करने की ज़रूरत नहीं है। वह दिन भर यही करता रहता है। लेकिन आधुनिक मनुष्य के लिए चीज़ें

अब आप इतने आराम से रहते हैं कि आपके जीवन में किसी भी तरह के रेचन की कोई संभावना नहीं है, सिवाय इसके कि आप पागलों की तरह गाड़ी चला सकते हैं।

यही कारण है कि पश्चिम में हर साल किसी भी अन्य कारण से ज़्यादा लोग कार दुर्घटनाओं में मरते हैं। यह सबसे बड़ी बीमारी है। न तो कैंसर, न ही हृदय रोग, और न ही कोई अन्य बीमारी कार चलाने जितना जीवन लेती है। द्वितीय विश्व युद्ध में, एक वर्ष में लाखों लोग मारे गए थे। पृथ्वी पर हर साल ज़्यादा लोग सिर्फ़ पागल कार चालकों के कारण मरते हैं।

अगर आप ड्राइवर हैं, तो आपने गौर किया होगा कि जब भी आपको गुस्सा आता है, आप गाड़ी तेज़ चलाते हैं। आप एक्सीलेटर दबाते रहते हैं, ब्रेक लगाना भूल जाते हैं। जब आप बहुत नफ़रत और चिढ़ जाते हैं, तो कार ही आपकी अभिव्यक्ति का ज़रिया बन जाती है। वरना आप इतने आराम में रहते हैं, शरीर से कम और मन में ज़्यादा जीते हैं।

जो लोग मस्तिष्क के गहरे केंद्रों के बारे में जानते हैं, उनका कहना है कि जो लोग अपने हाथों से काम करते हैं, उनमें चिंता कम होती है, तनाव कम होता है, और वे बेहतर नींद लेते हैं।
क्योंकि आपके हाथ मन के सबसे गहरे हिस्से से, मस्तिष्क के सबसे गहरे केंद्र से जुड़े हैं... आपका दाहिना हाथ बाएँ मस्तिष्क से, आपका बायाँ हाथ दाएँ मस्तिष्क से जुड़ा है। जब आप हाथों से काम करते हैं, तो ऊर्जा सिर से हाथों में प्रवाहित होती है और मुक्त होती है। जो लोग अपने हाथों से काम करते हैं, उन्हें रेचन की ज़रूरत नहीं होती। लेकिन जो लोग अपने सिर से काम करते हैं, उन्हें बहुत ज़्यादा रेचन की ज़रूरत होती है क्योंकि वे बहुत ज़्यादा ऊर्जा जमा कर लेते हैं और शरीर से बाहर निकलने का कोई रास्ता, कोई रास्ता नहीं होता। यह मन के अंदर चलता रहता है; मन पागल हो जाता है।

लेकिन हमारी संस्कृति और समाज में—दफ़्तर में, फ़ैक्ट्री में, बाज़ार में—सिर से काम करने वालों को हेड्स कहा जाता है: हेड क्लर्क, या हेड सुपरिंटेंडेंट, और हाथों से काम करने वालों को हैंड्स, यानी निंदात्मक। "हैंड्स" शब्द ही निंदात्मक हो गया है।

पुराने ज़माने में दुनिया बिलकुल अलग थी। लोग सिर्फ़ हाथ हुआ करते थे।
विशेष रूप से रेचन की कोई आवश्यकता नहीं थी। जीवन स्वयं एक रेचन था।
तब वे बहुत आसानी से चुपचाप बैठ सकते थे। लेकिन आप बैठ नहीं सकते। इसलिए, मैं रेचन विधियाँ ईजाद करता रहा हूँ। आप उनके बाद ही चुपचाप बैठ सकते हैं, पहले नहीं।

दूसरी बात: मैं हमेशा से आपके ध्यान के एक हिस्से के रूप में उत्सव पर ज़ोर देता रहा हूँ। चेतना के इस संसार में, उत्सव से बढ़कर कुछ भी सहायक नहीं है। उत्सव एक पौधे को पानी देने जैसा है। चिंता उत्सव के ठीक विपरीत है; यह जड़ों को काटने जैसा है। खुश महसूस करें! अपने मौन के साथ नृत्य करें। यह क्षण मौजूद है—काफ़ी है। और क्यों माँगें? कल खुद ही सब कुछ संभाल लेगा। यह क्षण बहुत ज़्यादा है; क्यों न इसे जीया जाए, इसका उत्सव मनाया जाए, इसे बाँटा जाए, इसका आनंद लिया जाए? इसे एक गीत, एक नृत्य, एक कविता बनने दें; इसे रचनात्मक होने दें। अपने मौन को रचनात्मक होने दें; इसके साथ कुछ करें।

लाखों चीज़ें संभव हैं क्योंकि मौन से ज़्यादा रचनात्मक कुछ भी नहीं है। कोई बहुत बड़ा चित्रकार, विश्व प्रसिद्ध, पिकासो बनने की ज़रूरत नहीं है।
हेनरी मूर बनने की कोई जरूरत नहीं। महान कवि बनने की कोई जरूरत नहीं। महान होने की ये महत्वाकांक्षाएं मन की हैं, मौन की नहीं। अपने तरीके से, चाहे कितनी भी छोटी हो, चित्रकारी करो। अपने तरीके से, चाहे कितनी भी छोटी हो, हाइकू बनाओ। अपने तरीके से, चाहे कितनी भी छोटी हो, एक गीत गाओ, थोड़ा नाचो, उत्सव मनाओ, और तुम पाओगे कि अगला क्षण और अधिक मौन लेकर आता है। एक बार तुम जान जाते हो कि जितना अधिक तुम उत्सव मनाते हो, उतना ही अधिक तुम्हें दिया जाता है, जितना अधिक तुम बांटते हो—उतना ही अधिक तुम इसे ग्रहण करने में सक्षम हो जाते हो। प्रत्येक क्षण यह बढ़ता ही जाता है, बढ़ता ही जाता है। और अगला क्षण हमेशा इसी क्षण से जन्म लेता है, तो इसकी चिंता क्यों करें? यदि यह क्षण मौन है, तो अगला क्षण अराजकता कैसे हो सकता है? यह कहां से आएगा? यह इसी क्षण से जन्म लेगा। यदि मैं इस क्षण खुश हूं, तो अगले क्षण मैं दुखी कैसे हो सकता हूं?

अगर आप चाहते हैं कि अगला पल दुःखमय हो, तो आपको इसी पल दुःखी होना होगा, क्योंकि दुःख से दुःख पैदा होता है; सुख से सुख पैदा होता है। अगले पल जो भी आप काटना चाहते हैं, आपको अभी बोना होगा। एक बार चिंता को अनुमति मिल जाए और आप सोचने लगें कि अराजकता आएगी, तो वह आएगी; आप उसे पहले ही ला चुके हैं। अब आपको फसल काटनी होगी; वह पहले ही आ चुकी है। अगले पल का इंतज़ार करने की ज़रूरत नहीं है; वह पहले से ही मौजूद है।

इसे याद रखें, और यह वाकई अजीब बात है: जब आप दुखी होते हैं, तो आप कभी नहीं सोचते कि यह काल्पनिक हो सकता है। मैंने आज तक किसी ऐसे व्यक्ति को नहीं देखा जो दुखी हो और मुझसे कहे कि शायद यह सिर्फ़ काल्पनिक है। उदासी

बिल्कुल वास्तविक। लेकिन खुशी?—तुरंत कुछ गड़बड़ हो जाती है और आप सोचने लगते हैं, "शायद यह काल्पनिक है।" जब भी आप तनाव में होते हैं, तो आप कभी नहीं सोचते कि यह काल्पनिक है। अगर आप सोच सकें कि आपका तनाव और पीड़ा काल्पनिक है, तो यह गायब हो जाएगी। और अगर आप सोचते हैं कि आपकी शांति और खुशी काल्पनिक है, तो यह गायब हो जाएगी।

जो भी वास्तविक माना जाता है, वह वास्तविक हो जाता है। जो भी असत्य माना जाता है, वह असत्य हो जाता है। आप अपने आस-पास के पूरे संसार के रचयिता हैं; इसे याद रखें। खुशी, आनंद का एक पल पाना कितना दुर्लभ है—इसे सोच-विचार में बर्बाद न करें। लेकिन अगर आप कुछ नहीं करते, तो चिंता की संभावना बनी रहती है। अगर आप कुछ नहीं करते... अगर आप नाचते नहीं, गाते नहीं, बांटते नहीं, तो संभावना बनी रहती है। वही ऊर्जा जो सृजनात्मक हो सकती थी, चिंता पैदा करेगी। यह अंदर नए तनाव पैदा करने लगेगी।

ऊर्जा को रचनात्मक होना चाहिए। अगर आप इसका इस्तेमाल खुशी के लिए नहीं करेंगे, तो वही ऊर्जा दुख के लिए इस्तेमाल होगी। और दुख के लिए आपकी आदतें इतनी गहरी हैं कि ऊर्जा का प्रवाह बहुत ढीला है। खुशी के लिए यह एक कठिन काम है।

इसलिए तुम्हें निरंतर जागरूक रहना होगा, और जब भी कोई खूबसूरत पल आए, उसे अपने ऊपर हावी होने दो, उसे अपने वश में कर लो, और उसका पूरी तरह से आनंद लो... अगला पल अलग कैसे हो सकता है? वह अलग कहाँ से होगा? वह कहाँ से आएगा?

तुम्हारा समय तुम्हारे भीतर निर्मित होता है। तुम्हारा समय मेरा समय नहीं है। जितने मन हैं, उतने ही समानांतर समय भी होते हैं। एक समय नहीं होता। अगर एक समय होगा, तो कठिनाई होगी। फिर पूरी दुखी मानवजाति के बीच, कोई भी बुद्ध नहीं बन सकता क्योंकि हम एक ही समय के हैं। नहीं, यह एक जैसा नहीं है। मेरा समय मुझसे आता है—यह मेरी रचनात्मकता है। अगर यह क्षण सुंदर है, तो अगला क्षण और भी सुंदर जन्म लेता है—यह मेरा समय है। अगर यह क्षण तुम्हारे लिए दुखद है, तो एक और भी दुखद क्षण तुमसे जन्म लेता है—वह तुम्हारा समय है। समानांतर समय की लाखों रेखाएं मौजूद हैं। और ऐसे बहुत कम लोग हैं जो समय के बिना अस्तित्व में हैं—वे जो अ-मन को उपलब्ध हो गए हैं।

उनके पास समय नहीं है क्योंकि वे अतीत के बारे में नहीं सोचते; वह जा चुका है, इसलिए केवल मूर्ख ही उसके बारे में सोचते हैं। जब कुछ चला जाता है, तो वह चला जाता है।

एक बौद्ध मंत्र है: गते, गते, पारगते—स्वाहा, "गया, गया, बिल्कुल गया; इसे अग्नि में डाल दो।" अतीत चला गया, भविष्य अभी नहीं आया है। इसकी चिंता क्यों करें? जब आएगा, तब देखेंगे। आप उसका सामना करने के लिए मौजूद रहेंगे, तो इसकी चिंता क्यों करें? जो चला गया, वह चला गया, जो नहीं आया, वह अभी नहीं आया है। बस यही क्षण बचा है, शुद्ध, ऊर्जा से भरपूर।

इसे जियो! अगर यह मौन है, तो कृतज्ञ रहो। अगर यह आनंदमय है, तो ईश्वर का धन्यवाद करो, इस पर भरोसा करो। अगर तुम भरोसा कर सकते हो, तो यह बढ़ेगा। अगर तुम अविश्वास करते हो, तो तुमने इसे पहले ही ज़हर दे दिया है।

14

ध्यान करने वालों के प्रश्नों के उत्तर

क्या बिना किसी तकनीक के ध्यान करना संभव है?

आपने जो प्रश्न पूछा है, वह निश्चित रूप से अत्यंत महत्वपूर्ण है क्योंकि ध्यान के लिए किसी तकनीक की आवश्यकता नहीं होती। लेकिन ध्यान के मार्ग में आने वाली बाधाओं को दूर करने के लिए तकनीकों की आवश्यकता होती है। इसलिए इसे बहुत स्पष्ट रूप से समझना होगा: ध्यान को स्वयं किसी तकनीक की आवश्यकता नहीं है, यह एक सरल समझ है, एक सजगता है, एक जागरूकता है। न तो सजगता कोई तकनीक है, न ही जागरूकता कोई तकनीक है।

लेकिन सजग होने के रास्ते में कितनी ही बाधाएँ हैं। सदियों से इंसान उन बाधाओं को इकट्ठा करता आ रहा है —उन्हें हटाना ज़रूरी है।
ध्यान स्वयं उन्हें दूर नहीं कर सकता, उन्हें दूर करने के लिए कुछ तकनीकों की आवश्यकता होती है। इसलिए तकनीकों का काम बस ज़मीन तैयार करना है, बस रास्ता, मार्ग तैयार करना है। तकनीकें अपने आप में ध्यान नहीं हैं। अगर आप तकनीक पर ही रुक जाते हैं, तो आप मूल बात से चूक गए हैं।

जे. कृष्णमूर्ति जीवन भर इस बात पर ज़ोर देते रहे कि ध्यान की कोई तकनीक नहीं है। और इसका नतीजा यह नहीं हुआ कि लाखों लोग ध्यान तक पहुँच गए; बल्कि इसका नतीजा यह हुआ कि लाखों लोग इस बात पर आश्वस्त हो गए कि ध्यान के लिए किसी तकनीक की ज़रूरत नहीं है। लेकिन वे यह भूल गए कि वे बाधाओं का क्या करेंगे। इसलिए वे बौद्धिक रूप से इस बात पर अड़े रहे कि किसी तकनीक की ज़रूरत नहीं है। मैं जे. कृष्णमूर्ति के कई अनुयायियों से मिला हूँ, बहुत अंतरंग लोगों से, और मैंने उनसे पूछा है, "किसी तकनीक की ज़रूरत नहीं है—मैं पूरी तरह से सहमत हूँ। लेकिन क्या ध्यान

क्या आपके साथ या जे.
कृष्णमूर्ति?”

हालाँकि वह जो कह रहे हैं वह मूलतः सत्य है, लेकिन वह अनुभव के केवल सकारात्मक पक्ष की ही बात कर रहे हैं। एक नकारात्मक पक्ष भी है। और उस नकारात्मक पक्ष के लिए सभी प्रकार की तकनीकों की आवश्यकता है—नितांत आवश्यक है—क्योंकि जब तक ज़मीन अच्छी तरह तैयार न हो, और ज़मीन से सभी खरपतवार और जंगली जड़ें न हटा दी जाएँ, तब तक आप गुलाब और अन्य सुंदर फूल नहीं उगा सकते। गुलाबों का उन जड़ों से, उन जंगली पौधों से कोई लेना-देना नहीं है जिन्हें आपने हटा दिया है। लेकिन उन खरपतवारों को हटाना ज़मीन को गुलाब खिलने लायक सही स्थिति में लाने के लिए नितांत आवश्यक था।

आप पूछ रहे हैं, "क्या बिना किसी तकनीक के ध्यान करना संभव है?" यह न केवल संभव है, बल्कि एकमात्र संभावना भी है। जहाँ तक ध्यान का सवाल है, किसी तकनीक की ज़रूरत ही नहीं है। लेकिन आप अपने मन का क्या करेंगे? आपका मन हज़ारों मुश्किलें खड़ी करेगा। वे

मन को रास्ते से हटाने के लिए, एक ऐसा स्थान बनाने के लिए जहाँ मन शांत, मौन, लगभग अनुपस्थित हो जाए, तकनीकों की आवश्यकता होती है। तब ध्यान अपने आप घटित होता है। यह तकनीक का प्रश्न नहीं है। आपको कुछ भी करने की आवश्यकता नहीं है।

ध्यान एक स्वाभाविक चीज़ है, कुछ ऐसा जो पहले से ही आपके भीतर छिपा है और खुले आकाश, सूर्य और वायु तक पहुँचने का रास्ता ढूँढ़ रहा है। लेकिन मन उसे चारों ओर से घेरे हुए है; सभी द्वार बंद हैं, सभी खिड़कियाँ बंद हैं। खिड़कियाँ खोलने के लिए, द्वार खोलने के लिए तकनीकों की आवश्यकता है। और तुरंत ही पूरा आकाश आपके लिए उपलब्ध हो जाता है, अपने सभी तारों के साथ, अपनी सारी सुंदरता के साथ, अपने सभी सूर्यास्तों और अपने सभी सूर्योदयों के साथ।

बस एक छोटी सी खिड़की आपको रोक रही थी... बस एक छोटा सा तिनका आपकी आँख में जा सकता है और यह आपको विशाल आकाश को देखने से रोक देगा क्योंकि आप अपनी आँखें नहीं खोल सकते। यह बिल्कुल अतार्किक है कि बस एक छोटा सा तिनका या रेत का टुकड़ा आपको विशाल तारों, अनंत आकाश को देखने से रोक सकता है। लेकिन वास्तव में वे ऐसा कर सकते हैं—करते हैं।

अपनी आँखों से उन तिनकों, उन रेत के कणों को हटाने के लिए तकनीकों की ज़रूरत है। और ध्यान आपका स्वभाव है, आपकी क्षमता है। यह

सतर्कता का दूसरा नाम.

युवा पिता, अपने बच्चे को पार्क में घुमाने ले जा रहा था, और वह बच्चे के रोने की आवाज से बिल्कुल भी विचलित नहीं हुआ।

"अब आराम से रहो, अल्बर्ट," उसने धीरे से कहा। "शांत रहो, अच्छा आदमी है।"

फिर से चीख़ गूंजी। "अब, अब, अल्बर्ट," पिता बुदबुदाया, "अपना आपा न खोओ।"

वहां से गुजर रही एक युवा मां ने कहा, "मुझे आपको बधाई देनी चाहिए।" तुम्हें तो बच्चों से बात करना आता ही है।" फिर, बच्चे के सिर पर थपथपाते हुए, वह धीरे से बोली, "अल्बर्ट, तुम्हें क्या परेशानी है?"

"नहीं, नहीं," पिता चिल्लाया। "उसका नाम जॉनी है; मैं अल्बर्ट हूँ।"

वह बस खुद को सचेत रखने की कोशिश कर रहा था: "अल्बर्ट, अपना आपा मत खोना।" वह भूलना नहीं चाहता, वरना वह इस बच्चे को झील में फेंक देना चाहता!

ध्यान बिना किसी प्रयास के केवल जागरूकता है, एक सहज सजगता; इसके लिए किसी तकनीक की आवश्यकता नहीं है। लेकिन आपका मन विचारों से, सपनों से, अतीत से, भविष्य से इतना भरा है—यह अभी और यहीं नहीं है, और जागरूकता यहीं और अभी होनी चाहिए। तकनीकों की आवश्यकता आपको अतीत से अपनी जड़ें काटने, भविष्य से अपने सपनों को काटने और इस क्षण में ऐसे रखने में मदद करने के लिए है मानो केवल यही क्षण मौजूद है। तब किसी तकनीक की आवश्यकता नहीं है।

हाइमी गोल्डबर्ग अपने मित्र श्री कोहेन से मिलने गए थे, जो मरणासन्न थे।

"एक एहसान करो," हाइमी गोल्डबर्ग ने कहा, "जब तुम स्वर्ग जाओगी, तो क्या तुम मुझे यह बताने का कोई तरीका खोज पाओगी कि वहाँ बेसबॉल खेला जाता है या नहीं?" श्री कोहेन ने कहा कि अगर संभव हुआ तो वे अपने पुराने दोस्त से ज़रूर संपर्क करने की कोशिश करेंगे।

श्री कोहेन की मृत्यु के कुछ ही दिनों बाद, हाइमी गोल्डबर्ग का फ़ोन आया। "हैलो, हाइमी," श्री कोहेन ने कहा। "मैं आपका पुराना दोस्त हूँ।"

यहाँ।"

"कोहेन? क्या यह सचमुच तुम हो?" हाइमी ने पूछा।

"ज़रूर," उसके दोस्त ने जवाब दिया। "मेरे पास कुछ अच्छी और कुछ बुरी खबरें हैं। पहली, स्वर्ग में बेसबॉल ज़रूर है। और बुरी खबर यह है कि अगले रविवार को तुम पिचिंग कर रहे हो।"

ज़िंदगी एक पेचीदा मामला है। अच्छी ख़बरें भी हैं और बुरी ख़बरें भी। अच्छी खबर यह है कि इसके लिए किसी तकनीक की ज़रूरत नहीं है। लेकिन बुरी खबर यह है कि बिना तकनीक के आप इसे हासिल नहीं कर पाएँगे!

आप अपने काम का वर्णन करने के लिए मुख्य शब्द "डिप्रोग्रामिंग" का प्रयोग करते रहे हैं। इन वर्षों के दौरान आपने जिन तकनीकों का सुझाव दिया है, उनमें अराजक और गतिशील ध्यान के साथ-साथ आधुनिक चिकित्सीय पद्धति की तकनीकें भी शामिल हैं।

आपको कुंडलिनी ध्यान या गतिशील ध्यान जैसी नई ध्यान तकनीकें क्यों बनानी पड़ीं, जबकि योग, सूफीवाद, बौद्ध धर्म आदि की सैकड़ों तकनीकों को समाहित करने वाली एक परंपरा पहले से ही मौजूद है? इसके अलावा, आप अपने समुदाय में गेस्टाल्ट, प्राइमल, एनकाउंटर जैसी चिकित्सा पद्धतियों का भी इस्तेमाल कर रहे हैं। क्या यह वाकई ज़रूरी है? कुछ लोग कहते हैं कि आपका गुप्त उद्देश्य लोगों का ब्रेनवॉश करना है।

ध्यान की सभी प्राचीन विधियाँ पूर्व में विकसित की गईं। उनमें पश्चिमी व्यक्ति को कभी शामिल नहीं किया गया, पश्चिमी व्यक्ति को इससे बाहर रखा गया। मैं ऐसी तकनीकें बना रहा हूँ जो केवल पूर्वी व्यक्ति के लिए ही नहीं, बल्कि हर व्यक्ति के लिए हैं - चाहे वह पूर्वी हो या पश्चिमी।

पूर्वी परंपरा और पश्चिमी परंपरा में अंतर है परंपरा—और यह परंपरा ही है जो मन का निर्माण करती है। उदाहरण के लिए, पूर्वी मन बहुत धैर्यवान है—हज़ारों वर्षों से धैर्य बनाए रखने की शिक्षा दी गई है, चाहे परिस्थितियाँ कैसी भी हों।

पश्चिमी मन बहुत अधीर है। तकनीक के एक ही तरीके दोनों पर लागू नहीं हो सकते।

पूर्वी मन को सफलता या असफलता, अमीरी या गरीबी, बीमारी या स्वास्थ्य, जीवन या मृत्यु में एक निश्चित संतुलन बनाए रखने के लिए अनुकूलित किया गया है। पश्चिमी मन को ऐसे संतुलन का कोई अंदाज़ा नहीं है; वह बहुत विचलित हो जाता है। सफलता के साथ वह विचलित हो जाता है; वह दुनिया के शीर्ष पर होने का एहसास करने लगता है, एक ख़ास श्रेष्ठता-ग्रंथि महसूस करने लगता है। असफलता में वह दूसरी अति पर चला जाता है; वह सातवें नरक में गिर जाता है। वह दुखी होता है, गहरे संताप में होता है, और उसे एक ज़बरदस्त हीन-ग्रंथि महसूस होती है। वह टूट जाता है।

जीवन दोनों से मिलकर बना है। कुछ पल खूबसूरत होते हैं, और कुछ पल बदसूरत। कुछ पल ऐसे होते हैं जब आप प्रेम में होते हैं, कुछ पल ऐसे होते हैं जब आप क्रोध में होते हैं, घृणा में होते हैं। पश्चिमी मन बस परिस्थिति के साथ चलता है। यह हमेशा उथल-पुथल में रहता है। पूर्वी मन ने सीखा है कि यह एक कंडीशनिंग है, यह कोई क्रांति नहीं है; यह केवल एक प्रशिक्षण है, एक अनुशासन है, यह एक अभ्यास है। नीचे यह वही है, लेकिन एक गहरी कंडीशनिंग इसे एक खास संतुलन बनाए रखने में मदद करती है।

...

पूर्वी मन बहुत धीमा है क्योंकि इसमें जल्दी करने का कोई मतलब नहीं है; जीवन अपनी गति से चलता है और सब कुछ भाग्य द्वारा निर्धारित होता है। इसलिए जो मिलता है, वह आपकी गति या जल्दबाजी से नहीं मिलता। जो मिलता है, वह पहले से ही नियति में लिखा होता है। जल्दबाजी का कोई सवाल ही नहीं है। जब भी कुछ घटित होने वाला होता है, वह होकर ही रहता है—न एक क्षण पहले, न एक क्षण बाद।

इसने पूर्व में प्रवाह को बहुत धीमा बना दिया है। ऐसा लगता है मानो नदी बह ही नहीं रही है; यह इतनी धीमी है कि आपको प्रवाह का पता ही नहीं चलता। इसके अलावा, पूर्वी संस्कार यह है कि आप लाखों जीवन जी चुके हैं, और आगे भी लाखों जीवन जीने हैं, इसलिए जीवन काल केवल सत्तर-अस्सी वर्ष का नहीं है; जीवन काल बहुत विशाल और अथाह है। कोई जल्दी नहीं है; इतना समय उपलब्ध है: आपको जल्दी क्यों करनी चाहिए? अगर यह इस जीवन में नहीं होता, तो यह किसी और जीवन में हो सकता है।

पश्चिमी मन बहुत तेज़ है, तीव्र है, क्योंकि इसकी कंडीशनिंग सिर्फ़ एक ही जीवन के लिए है—वह भी सत्तर से अस्सी साल के लिए—और करने को बहुत कुछ है। एक तिहाई

आपके जीवन का एक तिहाई हिस्सा नींद में चला जाता है, आपके जीवन का एक तिहाई हिस्सा शिक्षा, प्रशिक्षण में चला जाता है - क्या बचता है?

इसका ज़्यादातर हिस्सा आपकी रोज़ी-रोटी कमाने में चला जाता है। अगर आप सब कुछ गिनेंगे, तो आपको हैरानी होगी: सत्तर सालों में से आपके पास वो काम करने के लिए सात साल भी नहीं बचते जो आप करना चाहते हैं। स्वाभाविक रूप से जल्दबाज़ी होती है, एक पागलपन भरी दौड़, इतनी ज़्यादा कि इंसान भूल जाता है कि कहाँ जा रहा है। आपको बस इतना याद रहता है कि आप तेज़ी से जा रहे हैं या नहीं। साधन ही साध्य बन जाता है।

इसी तरह, पूर्वी मन ने विभिन्न दिशाओं में ...

पश्चिमी मन से अलग ढंग से विकसित हुआ। पूर्व में विकसित ध्यान की विधियों ने कभी पश्चिमी मनुष्य को ध्यान में नहीं रखा; वे पश्चिमी मनुष्य के लिए विकसित नहीं की गईं। पश्चिमी मनुष्य अभी उपलब्ध नहीं था। विज्ञान भैरव तंत्र —जिसमें 112 विधियाँ पूर्णता को प्राप्त हुई हैं—का लेखन काल लगभग 5 से 10,000 वर्ष है।

साल पहले।

उस समय न कोई पश्चिमी मनुष्य था, न कोई पश्चिमी समाज, न कोई पश्चिमी संस्कृति। पश्चिम अभी भी बर्बर, आदिम था, विचारणीय नहीं। पूर्व ही संपूर्ण विश्व था, अपनी उन्नति, समृद्धि और सभ्यता के शिखर पर।

मेरी ध्यान विधियाँ एक परम आवश्यकता के कारण विकसित हुई हैं। मैं चाहता हूँ कि पश्चिम और पूर्व के बीच का भेद मिट जाए।

शिव के विज्ञान भैरव तंत्र के बाद, इन पाँच-दस हज़ार वर्षों में, किसी ने भी कोई एक विधि विकसित नहीं की है। लेकिन मैं पूर्व और पश्चिम के बीच के अंतरों पर गौर कर रहा हूँ: एक ही विधि दोनों पर तुरंत लागू नहीं की जा सकती। सबसे पहले, पूर्वी और पश्चिमी मन को एक समान अवस्था में लाना होगा। सक्रिय ध्यान, कुंडलिनी ध्यान, और अन्य सभी विधियाँ रेचक हैं; उनका आधार रेचन है।

आपको अपने मन में भरे सारे कचरे को बाहर निकालना होगा। जब तक आप खाली नहीं होंगे, आप शांत नहीं बैठ सकते। यह वैसा ही है जैसे आप किसी बच्चे को कमरे के कोने में चुपचाप बैठने को कहें। यह बहुत मुश्किल है, वह इतनी ऊर्जा से भरा है।

तुम ज्वालामुखी को दबा रहे हो! सबसे अच्छा तरीका है, पहले उससे कहो, "जाओ, घर के बाहर दस बार दौड़ो; फिर आकर कोने में बैठ जाओ।"

तब यह संभव है, आपने इसे संभव बना दिया है। वह खुद अब आराम से बैठना चाहता है। वह थका हुआ है, वह निढाल है; अब, वहाँ बैठे-बैठे, वह अपनी ऊर्जा का दमन नहीं कर रहा है, उसने घर के दस चक्कर लगाकर अपनी ऊर्जा व्यक्त कर दी है। अब वह ज़्यादा सहज है। रेचन विधियाँ बस आपकी सारी अधीरता, आपकी तेज़ी, आपकी हड़बड़ी, आपके दमन को त्यागने के लिए हैं।

एक और बात याद रखनी होगी, कि पश्चिमी व्यक्ति के लिए विपश्यना जैसी कोई चीज़ करने से पहले ये सब बेहद ज़रूरी हैं —बस चुपचाप बैठे रहना, कुछ न करना और घास अपने आप उग आती है। लेकिन आपको चुपचाप बैठना होगा, कुछ न करना होगा—घास के अपने आप उगने के लिए यही एक बुनियादी शर्त है। अगर आप चुपचाप बैठकर कुछ न करके नहीं बैठ सकते, तो आप घास को नुकसान पहुँचाएँगे।

मुझे हमेशा से बगीचे बहुत पसंद रहे हैं, और जहाँ भी मैं रहा हूँ, मैंने खूबसूरत बगीचे और लॉन बनाए हैं। मैं अपने लॉन में बैठे लोगों से बातें करता था, और मुझे एहसास होता था कि वे सब घास उखाड़ रहे हैं... बस एक व्यस्त ऊर्जा।

अगर उनके पास कुछ करने को नहीं होता, तो वे बस घास उखाड़ देते। मुझे उनसे कहना पड़ता था, "अगर तुम ऐसा करते रहे, तो तुम्हें कमरे के अंदर बैठना पड़ेगा। मैं तुम्हें अपना लॉन बर्बाद करने की इजाज़त नहीं दे सकता।"

वे थोड़ी देर के लिए खुद को रोक लेते, और जैसे ही वे मेरी बात सुनने लगते, अनजाने में ही उनके हाथ घास को खींचने लगते। तो चुपचाप बैठे रहना और कुछ न करना, असल में सिर्फ़ चुपचाप बैठे रहना और कुछ न करना नहीं है। यह घास पर बहुत बड़ा उपकार है। जब तक आप कुछ नहीं करेंगे, घास नहीं बढ़ सकती; आप उसे रोकेंगे, उखाड़ेंगे, बिगाड़ेंगे।

तो ये विधियाँ पश्चिमी मन के लिए नितांत आवश्यक हैं। लेकिन एक नया पहलू भी सामने आया है: ये पूर्वी मन के लिए भी आवश्यक हो गई हैं। जिस मन के लिए शिव ने ध्यान की वे एक सौ बारह विधियाँ लिखी थीं, वह अब अस्तित्व में नहीं है—यहाँ तक कि अब पूर्व में भी नहीं। पश्चिमी प्रभाव बहुत ज़्यादा रहा है। चीज़ें बदल गई हैं।

शिव के समय में कोई पश्चिमी सभ्यता नहीं थी। पूर्व अपने चरम पर था।

वैभव के शिखर पर; इसे "सोने की चिड़िया" कहा जाता था। इसमें सभी सुख-सुविधाएँ थीं: यह वास्तव में समृद्ध था। अब स्थिति उलट है: पूर्व दो हज़ार वर्षों से गुलामी में रहा है, और लगभग सभी ने इसका शोषण किया है।

दुनिया, जिस पर एक दर्जन देशों ने आक्रमण किया, लगातार लूटा, बलात्कार किया, जलाया। अब यह एक भिखारी बन गया है।

और भारत में तीन सौ वर्षों के ब्रिटिश शासन ने भारत की अपनी शिक्षा व्यवस्था को नष्ट कर दिया है—जो बिल्कुल अलग बात थी। उन्होंने पूर्वी मन को पश्चिमी मानकों के अनुसार शिक्षित होने के लिए मजबूर किया। उन्होंने पूर्वी बुद्धिजीवियों को लगभग दोयम दर्जे के पश्चिमी बुद्धिजीवियों में बदल दिया है। उन्होंने अपनी तेज़ी, हड़बड़ी, अधीरता, निरंतर पीड़ा और चिंता की बीमारी पूर्व को दे दी है।

अगर आप खजुराहो या कोणार्क के मंदिर देखें, तो आपको पूर्व का असली रंग दिखाई देगा। सिर्फ़ खजुराहो में ही सौ मंदिर थे; अब केवल तीस ही बचे हैं, सत्तर को मुसलमानों ने नष्ट कर दिया है। अद्भुत सुंदरता और मूर्तिकला वाले हज़ारों मंदिर मुसलमानों ने नष्ट कर दिए हैं। ये तीस बच गए; यह सिर्फ़ संयोग था, क्योंकि वे एक जंगल का हिस्सा थे। शायद आक्रमणकारी उन्हें भूल गए थे।

लेकिन भारतीय जनमानस पर अंग्रेजों का प्रभाव इतना गहरा था कि महात्मा गांधी जैसे व्यक्ति भी चाहते थे कि इन तीस मंदिरों को मिट्टी से ढक दिया जाए ताकि कोई उन्हें देख न सके। ज़रा सोचिए, उन सौ मंदिरों को बनाने वालों के बारे में... हर मंदिर को बनाने में सदियाँ लगी होंगी।

वे संरचना में इतने नाजुक, इतने आनुपातिक और इतने सुंदर हैं कि पृथ्वी पर उनके समानांतर कुछ भी मौजूद नहीं है।

और आप सोच सकते हैं कि मंदिर सिर्फ़ मंदिर ही नहीं होते; अगर सौ मंदिर होते, तो हज़ारों लोगों का शहर होता; वरना सौ मंदिर बेमानी हैं। वे लोग कहाँ हैं?

मंदिरों के साथ उन लोगों का नरसंहार किया गया है। मैं उन्हीं मंदिरों का उदाहरण लेता हूँ, क्योंकि उनकी मूर्तियाँ पश्चिमी मन को अश्लील लगेंगी; महात्मा गाँधी को भी वे अश्लील लगीं थीं।

भारत रवींद्रनाथ टैगोर का बहुत ऋणी है। वे ही वो व्यक्ति थे जिन्होंने महात्मा गांधी और अन्य राजनेताओं को मंदिरों को ढकने, उन्हें लोगों की नज़रों से छिपाने से रोका था। रवींद्रनाथ टैगोर ने कहा था, "यह बिल्कुल मूर्खतापूर्ण है। ये अश्लील नहीं हैं, ये बेहद खूबसूरत हैं।"

अश्लीलता और सुंदरता के बीच एक बहुत ही नाज़ुक रेखा है। एक नग्न स्त्री ज़रूरी नहीं कि अश्लील हो; एक नग्न पुरुष भी ज़रूरी नहीं कि अश्लील हो। एक सुंदर पुरुष, एक सुंदर स्त्री, नग्न, सुंदरता, स्वास्थ्य और अनुपात के उदाहरण हो सकते हैं। वे प्रकृति की सबसे शानदार देन हैं। अगर एक हिरण नग्न और सुंदर हो सकता है—और कोई भी हिरण को अश्लील नहीं मानता—तो ऐसा क्यों हो सकता है कि एक नग्न पुरुष या स्त्री को सुंदर न समझा जाए?

इंग्लैंड में विक्टोरिया के ज़माने में कुछ महिलाएँ कुर्सियों के पैरों को कपड़े से ढक देती थीं क्योंकि पैरों को नंगा नहीं छोड़ना चाहिए—कुर्सियों के पैर! लेकिन चूँकि उन्हें पैर कहा जाता था, इसलिए उन्हें नंगा छोड़ना असभ्य और असंस्कृत माना जाता था। विक्टोरिया के ज़माने में एक आंदोलन चला था कि जो लोग अपने कुत्तों को टहलाने ले जाते हैं, उन्हें कपड़े से ढकना चाहिए।

उन्हें नग्न अश्लील मन नहीं होना चाहिए। ··· मानो नग्नता ही अश्लील हो। यह

मैं सैकड़ों बार खजुराहो गया हूँ, और मुझे एक भी मूर्ति अश्लील नहीं लगी। कोई नग्न तस्वीर या नग्न मूर्ति अगर आपकी कामुकता को भड़काती है, तो वह अश्लील हो जाती है। बस यही एक कसौटी है: अगर वह आपकी कामुकता को भड़काती है, अगर वह आपकी यौन प्रवृत्ति को बढ़ावा देती है। लेकिन खजुराहो के साथ ऐसा नहीं है। दरअसल, मंदिर बिल्कुल उलटे उद्देश्य से बनाए गए थे।

उन्हें प्रेम-क्रीड़ा करते हुए पुरुष और स्त्री का ध्यान करने के लिए बनाया गया था। पत्थर जीवंत हो उठे हैं; जिन लोगों ने इन्हें बनाया है, वे दुनिया के सबसे महान कलाकार रहे होंगे। उन्हें ध्यान करने के लिए बनाया गया था, वे ध्यान की वस्तुएँ थीं। यह एक मंदिर है, और ध्यानी बस मूर्तियों को देखते हुए, अपने भीतर देख रहे थे कि कहीं कोई काम-वासना तो नहीं उठ रही। यही मानदंड था: जब उन्हें पता चलता कि कोई काम-वासना नहीं उठ रही है, तो यह उनके लिए मंदिर में प्रवेश का प्रमाण-पत्र होता था।

ये सभी मूर्तियाँ मंदिर के बाहर, बाहरी दीवारों पर हैं; अंदर कोई नग्न मूर्तियाँ नहीं हैं। लेकिन लोगों के ध्यान के लिए यह ज़रूरी था, और जब उन्हें यह स्पष्ट हो गया कि कोई कामना नहीं है—इसके विपरीत, उन मूर्तियों ने उनकी सामान्य कामवासना को शांत कर दिया है—तब उन्हें

मंदिर में प्रवेश करने में सक्षम होना; अन्यथा उन्हें प्रवेश नहीं करना चाहिए। मंदिर के अंदर ऐसी इच्छा रखना और मंदिर में प्रवेश करना अपवित्रता होगी।
इससे मंदिर गंदा हो जाएगा - आप मंदिर का अपमान कर रहे होंगे।

जिन लोगों ने इन मंदिरों का निर्माण किया, उन्होंने एक विशाल, विशाल साहित्य भी रचा। पूरब कभी भी कामुकता का दमन नहीं करता था। बुद्ध और महावीर से पहले पूरब कभी भी कामुकता का दमन नहीं करता था। बुद्ध और महावीर के साथ ही पहली बार ब्रह्मचर्य आध्यात्मिक बना।

अन्यथा, बुद्ध और महावीर से पहले, उपनिषदों के, वेदों के सभी ऋषि विवाहित थे; वे ब्रह्मचारी नहीं थे, उनके बच्चे थे।
वे संसार त्यागने वाले लोग नहीं थे; उनके पास सारे सुख-सुविधाएँ और सुख-सुविधाएँ थीं। वे जंगलों में रहते थे, लेकिन उन्हें सब कुछ उनके शिष्यों, राजाओं और प्रेमियों ने भेंट किया था।

और जंगल में उनके आश्रम, उनके विद्यालय, उनकी अकादमियाँ बहुत समृद्ध थीं।

बुद्ध और महावीर के साथ पूर्व में ब्रह्मचर्य और दमन की एक रुग्ण परंपरा शुरू हुई। जब ईसाई धर्म भारत में आया, तो दमन की एक बहुत ही प्रबल प्रवृत्ति आई। ईसाई धर्म के इन तीन सौ वर्षों ने पूर्वी मन को लगभग पश्चिमी मन जितना ही दमनकारी बना दिया है।

तो अब मेरी विधियाँ दोनों पर लागू होती हैं। मैं इन्हें प्रारंभिक विधियाँ कहता हूँ। ये उन सभी चीज़ों को नष्ट करने के लिए हैं जो आपको मौन ध्यान में जाने से रोक सकती हैं। एक बार जब गतिशील ध्यान या कुंडलिनी ध्यान सफल हो जाता है, तो आप शुद्ध हो जाते हैं। आपने दमनकारी प्रवृत्ति को मिटा दिया है। आपने तेज़ी, हड़बड़ी, अधीरता को मिटा दिया है। अब आपके लिए मंदिर में प्रवेश संभव है।

इसी कारण से मैंने सेक्स की स्वीकृति की बात कही है, क्योंकि सेक्स की स्वीकृति के बिना आप दमन से छुटकारा नहीं पा सकते।
और मैं चाहता हूँ कि आप पूरी तरह से शुद्ध और स्वाभाविक रहें। मैं चाहता हूँ कि आप ऐसी अवस्था में हों जहाँ ये एक सौ बारह विधियाँ आप पर लागू हो सकें।
इन विधियों को तैयार करने का मेरा यही कारण है - ये केवल शुद्धिकरण विधियां हैं।

मैंने पश्चिमी चिकित्सा पद्धतियों को भी इसमें शामिल किया है, क्योंकि पश्चिमी मन और उसके प्रभाव में पूर्वी मन, दोनों ही

बीमार। आजकल स्वस्थ मन मिलना दुर्लभ है। हर कोई एक खास तरह की मतली, एक मानसिक उबकाई, एक खास खालीपन महसूस कर रहा है, जो किसी ज़ख्म के दर्द जैसा है। हर किसी का जीवन एक दुःस्वप्न में बदल रहा है। हर कोई चिंतित है, मौत से बहुत डरता है; सिर्फ़ मौत से ही नहीं, ज़िंदगी से भी डरता है।

लोग आधे-अधूरे मन से जी रहे हैं, लोग गुनगुने ढंग से जी रहे हैं: यूनानी ज़ोरबा की तरह तीव्रता से नहीं, स्वास्थ्यवर्धक स्वाद के साथ नहीं, बल्कि एक बीमार मन से। जीना है, इसलिए जी रहे हैं। प्रेम करना है, इसलिए प्रेम कर रहे हैं। ऐसा करना है, ऐसा बनना है, इसलिए अनुसरण कर रहे हैं; अन्यथा उनके अपने अस्तित्व से कोई प्रेरणा नहीं मिलती।

वे ऊर्जा से लबालब नहीं हैं। वे पूरी तरह जीने के लिए कोई जोखिम नहीं उठा रहे हैं। वे साहसी नहीं हैं—और साहसी हुए बिना, कोई स्वस्थ नहीं रह सकता। साहसिकता ही कसौटी है, अज्ञात की खोज ही कसौटी है। लोग जवान नहीं होते, बचपन से ही वे बस बूढ़े हो जाते हैं।

जवानी कभी नहीं आती.

पश्चिमी चिकित्सा पद्धतियाँ आपको आध्यात्मिक रूप से विकसित होने में मदद नहीं कर सकतीं, लेकिन वे ज़मीन तैयार कर सकती हैं। वे फूलों के बीज नहीं बो सकतीं, लेकिन वे ज़मीन तैयार कर सकती हैं—जो एक ज़रूरत है। यही एक वजह थी कि मैंने चिकित्सा पद्धतियों को इसमें शामिल किया।

एक और कारण भी है: मैं पूर्व और पश्चिम का मिलन चाहता हूं।

पूर्व ने ध्यान विधियाँ विकसित की हैं; पश्चिम ने ध्यान विधियाँ विकसित नहीं की हैं, पश्चिम ने मनोचिकित्सा विकसित की है। अगर हम चाहते हैं कि पश्चिमी मन ध्यान विधियों में रुचि ले, अगर आप चाहते हैं कि पूर्वी मन पश्चिमी मन के करीब आए, तो कुछ लेन-देन होना ही चाहिए। यह सिर्फ़ पूर्वी मन तक सीमित नहीं होना चाहिए—पश्चिमी विकासवाद से भी कुछ शामिल होना चाहिए, और मुझे लगता है कि ये चिकित्साएँ बेहद मददगार हैं। ये ज़्यादा दूर तक नहीं जा सकतीं, लेकिन जहाँ तक पहुँचती हैं, अच्छी हैं। जहाँ ये रुकती हैं, वहाँ ध्यान अपना प्रभाव छोड़ सकता है।

लेकिन पश्चिमी मन को यह महसूस होना चाहिए कि इस बैठक में, इस विलय में उसके अपने विकास का कुछ हिस्सा शामिल किया गया है; यह एकतरफा नहीं होना चाहिए।

और वे महत्वपूर्ण हैं; वे नुकसान नहीं पहुंचा सकते, वे केवल मदद कर सकते हैं।

मैं पिछले बीस वर्षों से इनका प्रयोग जबरदस्त सफलता के साथ कर रहा हूँ। उन्होंने लोगों को अपने अस्तित्व को शुद्ध करने में मदद की है, उन्हें ध्यान के मंदिर में प्रवेश के लिए तैयार किया है। मेरा प्रयास पूर्व और पश्चिम के बीच के अलगाव को मिटाना है। पृथ्वी एक होनी चाहिए, न केवल राजनीतिक रूप से, बल्कि आध्यात्मिक रूप से भी।

आप कहते हैं कि लोग इसे ब्रेनवॉश करने का एक चतुर तरीका समझते हैं। यह कुछ और है: यह माइंडवॉशिंग है, ब्रेनवॉशिंग नहीं। ब्रेनवॉशिंग बहुत सतही है। मस्तिष्क वह तंत्र है जिसका उपयोग मन करता है। आप मस्तिष्क को बहुत आसानी से धो सकते हैं—किसी भी तंत्र को धोया, साफ़ और चिकना किया जा सकता है। लेकिन अगर मस्तिष्क के पीछे का मन प्रदूषित है, गंदा है, दमित इच्छाओं से भरा है, कुरूपता से भरा है, तो जल्द ही मस्तिष्क उन सभी कुरूप चीजों से भर जाएगा।

मुझे इसमें कुछ भी ग़लत नहीं लगता—धोना हमेशा अच्छा होता है। मैं ड्राई क्लीनिंग में विश्वास रखता हूं, मैं कपड़े धोने के पुराने तरीकों का उपयोग नहीं करता।

क्या असली समस्याएँ होती हैं? क्या सारी समस्याएँ सिर्फ़ दिमागी खेल हैं? क्या जागरूकता समस्याओं को गायब कर देती है? या क्या यह संभव है कि जागरूकता दमन लाती है? मैंने पाया है कि जब भी मैं सामान्य से थोड़ा ज़्यादा केंद्रित और जागरूक महसूस करता हूँ, मुझे कोई समस्या महसूस नहीं होती, लेकिन जब मैं केंद्रित नहीं रहता, तो सारी पुरानी समस्याएँ वापस आ जाती हैं और वे और भी बड़ी लगने लगती हैं। क्या यह दमन है?

सारी समस्याएँ अचेतनता से उत्पन्न होती हैं। अचेतनता ही समस्याएँ उत्पन्न करती है, यही वास्तव में एकमात्र समस्या है। इसलिए जब आप सजग और जागरूक हो जाते हैं, तो समस्याएँ गायब हो जाती हैं—वे दमित नहीं होतीं! और अगर आप उन्हें दबाएँगे, तो आप कभी भी जागरूक नहीं हो पाएँगे, यह याद रखें; क्योंकि जो व्यक्ति अपनी समस्याओं का दमन करता है, वह जागरूक होने से डरेगा। जिस क्षण दमित समस्याओं वाला व्यक्ति जागरूक होगा, वे समस्याएँ सामने आ जाएँगी। जागरूकता उन्हें प्रकाश में लाएगी।

यह ऐसा है जैसे आप अपने घर में कूड़ा-कचरा छिपा रहे हों: आप प्रकाश लाने से डरेंगे, क्योंकि तब आपको वह सब देखना पड़ेगा जो आप रहे हैं।

वहाँ छुपकर रहो। तुम प्रकाश को अंदर नहीं ला सकते।

मैं एक बार कुछ दिनों के लिए एक गाँव में रहा था। वहाँ एक नदी थी, बहुत गंदी—इतनी छोटी कि उसे नदी भी नहीं कहा जा सकता। और कोई दूसरा रास्ता नहीं था, पानी का कोई और स्रोत नहीं था। एक मेहमान मेरे यहाँ रहने आया। अब, मैं थोड़ा उलझन में था: उसे उस गंदी नदी तक कैसे ले जाऊँ? इसलिए मैं उसे सुबह चार बजे ही ले गया, और हमने खूब आनंद लिया और उसकी खूबसूरती के बारे में बातें कीं क्योंकि चाँद निकला हुआ था और नदी वाकई बहुत खूबसूरत लग रही थी। उसे बहुत मज़ा आया, और उसने कहा, "मैंने इतनी खूबसूरत जगह पहले कभी नहीं देखी।"

मैंने कहा, "यह बिल्कुल ठीक है, लेकिन दिन में कभी मत आना।"

उसने कहा, “क्यों?”

मैंने कहा, “बस मत आओ।”

स्वाभाविक रूप से, सुबह होते ही वह वापस चला गया। और वहाँ से आते हुए उसने कहा, "कितनी गंदी जगह है!"

लेकिन यह बहुत सुंदर लग रहा था...

अगर आप दमन करेंगे, तो आप जागरूक होने से डरेंगे। इसीलिए लाखों लोग जागरूक होने से डरते हैं। जागरूकता आपके अंदर प्रकाश लाएगी, और फिर आप सभी बिच्छुओं, साँपों और भेड़ियों को देखेंगे और यह भयावह है। व्यक्ति स्वयं को अंधकार में रखता है। कम से कम

...

कोई यह दिखावा कर सकता है कि कोई समस्या ही नहीं है।

जागरूकता वह सब मुक्त कर देगी जो दबा हुआ है। जागरूकता कभी दबाती नहीं—
इसके विपरीत, यह दमन को मुक्त करता है।

लेकिन आपका अनुभव सच है। अगर आप जागरूक हो जाएँ, तो समस्याएँ गायब हो जाएँगी।
स्वाभाविक रूप से, सवाल उठता है: क्या जागरूकता उन समस्याओं को दबा नहीं रही है? —क्योंकि वे अचानक कैसे गायब हो सकती हैं? जब जागरूकता खो जाती है, एकाग्रता चली जाती है, और आप इतने सचेत नहीं रहते, तो समस्याएँ फिर से उभर आती हैं—और वे पहले से कहीं ज़्यादा बड़ी हो जाती हैं! तो स्वाभाविक निष्कर्ष यही है: जागरूकता ने उन्हें दबा दिया। ऐसा नहीं है।

जब आप अचेतन होते हैं, तो आप समस्याएँ पैदा करते हैं। अचेतन की अपनी भाषा होती है—वह समस्याओं की भाषा है। यह वैसा ही है जैसे आप अँधेरे में टटोल रहे हों। एक चीज़ गिरती है, तो आप दूसरी चीज़ पर ठोकर खाते हैं। ये समस्याएँ अँधेरे के कारण हैं। अगर प्रकाश आएगा, तो आप मेज़ पर नहीं ठोकर खाएँगे, और कुछ भी नहीं गिरेगा। अब आप आसानी से आगे बढ़ सकते हैं। आप

देख पा रहे हैं। लेकिन जब अंधेरा हो, तो अपने ही घर में हिलने-डुलने की कोशिश करें, तो कई दुर्घटनाएँ हो जाएँगी। हो सकता है रात में आपको दरवाज़ा न मिले।

हो सकता है कि आप यह न जान पाएं कि चीजें कहां हैं।

अंधकार में, आप जिस तरह से जीते हैं, वह समस्याएँ पैदा करता है। अंधकार या अचेतनता केवल समस्याओं की भाषा समझती है; उसके पास कोई समाधान नहीं है। अगर आपको कोई समाधान भी दिया जाए, तो भी आप अपनी अचेतनता में उसे समस्या बना लेंगे। यही होता रहता है: अगर मैं आपसे कुछ कहता हूँ, तो आप कुछ बिल्कुल अलग समझते हैं। आप अपने दृष्टिकोण से समझते हैं।

इसीलिए बुद्धों को हमेशा गलत समझा जाता है। यह स्वाभाविक है, इससे बचा नहीं जा सकता। बुद्ध को समझना बहुत मुश्किल है। उन्हें गलत समझना बहुत आसान और स्वाभाविक है। उन्हें समझने के लिए आपकी ओर से बहुत जागरूकता की आवश्यकता होगी—क्योंकि वे उस दुनिया में रहते हैं जहाँ कोई समस्याएँ नहीं हैं, जहाँ सभी समाधान ही समाधान हैं और कोई समस्या नहीं, सभी उत्तर हैं और कोई प्रश्न नहीं! और आप एक ऐसी दुनिया में रहते हैं जहाँ केवल प्रश्न ही प्रश्न हैं और कोई उत्तर नहीं। आप इतनी दूर रहते हैं... मानो आप अलग-अलग ग्रहों पर रह रहे हों।

वह वहाँ से चिल्लाता रहता है, लेकिन जो भी तुम तक पहुँचता है वह बिल्कुल अलग होता है। और तुम जो भी समझते हो, उसके लिए हमेशा तर्क ढूंढ़ सकते हो। तुम बहुत तर्कशील, रक्षात्मक भी हो सकते हो। मन बहुत चालाक और चतुर है। यह चतुराई से तर्क कर सकता है। यह तर्क और प्रमाण भी ढूँढ़ सकता है; यह तुम्हें यह एहसास दिला सकता है कि तुमने सही समझा है।

लेकिन यह सवाल बेहद महत्वपूर्ण है। यह यहाँ मौजूद हर किसी के लिए महत्वपूर्ण है। क्योंकि यह एक ऐसी जगह है जहाँ आपको ज़्यादा से ज़्यादा जागरूक होना होगा। जागरूकता को माहौल बनाना होगा।

"क्या वास्तविक समस्याएँ होती हैं?" वे तभी होती हैं जब आप अचेतन होते हैं—तब वे वास्तविक होती हैं। अगर अचेतनता है, तो वे वास्तविक हैं। जैसे सपने तब होते हैं जब आप सोते हैं—क्या वे वास्तविक हैं? हाँ, जब आप सोते हैं तो वे बिल्कुल वास्तविक होते हैं। लेकिन जब आप जागते हैं तो आपको पता चलता है कि वे अवास्तविक थे। वे सोई हुई चेतना का हिस्सा थे। ठीक इसी तरह—समस्याएँ तब होती हैं जब

तुम केंद्रित नहीं हो, सजग नहीं हो। अगर तुम केंद्रित हो जाओ, सजग हो जाओ, सजग हो जाओ, साक्षी हो जाओ, तो समस्याएं बस गायब हो जाती हैं, वाष्पित हो जाती हैं।

"क्या सारी समस्याएँ सिर्फ़ दिमागी खेल हैं?" हाँ। ये सब दिमागी खेल हैं। और "मन" कुछ और नहीं, बल्कि अचेतनता का ही दूसरा नाम है।

"क्या जागरूकता समस्याओं को दूर कर देती है या फिर ऐसी संभावना है कि जागरूकता दमन लेकर आए?" यह आप पर निर्भर करता है। इसमें थोड़ा खतरा है। अगर आप खुद पर जागरूकता थोपेंगे , तो यह दमनकारी होगी। अगर आप जागरूकता को अपने ऊपर हावी होने देंगे, तो यह दमनकारी नहीं होगी। अगर आप हठपूर्वक जागरूकता का अभ्यास करेंगे, अगर यह एक प्रकार की इच्छाशक्ति है, तो आप दमन करेंगे। इच्छाशक्ति हमेशा दमन करती है। इच्छाशक्ति ही दमन का स्रोत है। जहाँ भी इच्छाशक्ति होगी, वहाँ दमन होगा।

इसलिए आपकी चेतना को इच्छाशक्ति से बाहर नहीं होना चाहिए। उसे समझ से बाहर होना चाहिए। उसे शांत होना चाहिए। उसे एक तरह से छोड़ देना चाहिए। उसे थोपा नहीं जाना चाहिए। यह समझने के लिए सबसे ज़रूरी चीज़ों में से एक है। अगर आप जागरूक होने की कोशिश करेंगे, तो आप दमन करेंगे।

उदाहरण के लिए, क्रोध उत्पन्न हो गया है, और आप क्रोध के प्रति जागरूक होने का प्रयास करते हैं - हठपूर्वक, बलपूर्वक, हिंसक रूप से, आक्रामक रूप से, सक्रिय रूप से, इच्छाशक्ति के साथ।
उस प्रयास से, क्रोध पीछे हट जाएगा। यह आपके अचेतन के भंडार में गिर जाएगा। यह आपके अस्तित्व के तहखाने में चला जाएगा, और वहीं प्रतीक्षा करेगा। जब आपका प्रयास समाप्त हो जाएगा... और प्रयास निरंतर नहीं हो सकता, क्योंकि प्रयास आपको थका देता है। आप प्रयास कर सकते हैं, एक पल के लिए, कुछ क्षणों के लिए, कुछ घंटों के लिए, या कुछ दिनों के लिए इच्छाशक्ति दिखा सकते हैं, लेकिन देर-सवेर आपको छुट्टी की आवश्यकता होगी। आप पूरे प्रयास से थक जाएंगे। और जिस क्षण आप छुट्टी पर होंगे, क्रोध वापस आएगा—और अधिक बल के साथ, क्योंकि जब यह दबा हुआ था, तो यह दबाव में आ गया था। जब भी किसी ऊर्जा पर दबाव डाला जाता है, तो यह ऊर्जा प्राप्त करती है, यह अधिक सघन हो जाती है। इसलिए जब भी आपके प्रयास और इच्छाशक्ति पर से पर्दा हटेगा और भार हटेगा, तो यह प्रचंड क्रोध में फूट पड़ेगा।

यही उन लोगों के साथ होता है जो चीज़ों को विकसित करते हैं। वे अपने क्रोध को दबा सकते हैं, लेकिन वे केवल क्रोध ही पैदा करेंगे। क्रोध क्षणिक है, क्रोध चिरस्थायी है। क्रोध के बारे में चिंता करने की कोई बात नहीं है—यह आता है और चला जाता है। यह बस एक हवा का झोंका है। लेकिन क्रोध खतरनाक है। यह आपका हिस्सा बन जाता है। यह आपकी नींव बन जाता है। यह हमेशा मौजूद रहता है। क्या आप ऐसे लोगों को नहीं जानते जो हमेशा

वे भले ही अपना गुस्सा ज़ाहिर न करें, लेकिन वे हमेशा गुस्से में रहते हैं।
वे जो कुछ भी करते हैं, गुस्से में करते हैं। यह गुस्सा उनके अंदर एक अंतर्धारा की तरह लगातार बहता रहता है। यह भूमिगत हो गया है, लेकिन यह उनके प्यार को प्रभावित करता है, उनकी दोस्ती को प्रभावित करता है, उनके पूरे जीवन को प्रभावित करता है। वे घृणित हो जाते हैं, वे बदसूरत हो जाते हैं। और हो सकता है कि वे बिल्कुल भी गुस्सा न करें, कभी गुस्सा न दिखाएँ।

आमतौर पर होता यह है कि जो लोग छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा हो जाते हैं, वे अच्छे इंसान होते हैं, वे कभी गुस्से में नहीं होते। आप उन पर भरोसा कर सकते हैं: वे हत्या या आत्महत्या नहीं कर सकते। वे कभी इतना ज़हर इकट्ठा नहीं करेंगे।
थोड़ा-सा ज़हर बनता है, फेंक दिया जाता है। वे हमेशा ताज़ा और स्वस्थ रहते हैं।
परिस्थितियाँ क्रोध उत्पन्न करती हैं, लेकिन वे उसे एकत्रित नहीं करते, वे उसे संचित नहीं करते - वे संग्रहकर्ता नहीं हैं।

तथाकथित अच्छे लोग, सम्मानित लोग, संत वगैरह, ये असल में खतरनाक लोग हैं—ये जमा करते रहते हैं। एक दिन ये फटेगा ही। और अगर ये नहीं फटेगा, तो ये उनकी जीवनशैली बन जाएगा। ये हमेशा के लिए स्थायी हो जाएगा।

कभी भी इच्छाशक्ति से जागरूकता मत लाओ। इच्छाशक्ति से लाई गई कोई भी चीज़ ग़लत ही होगी—इसे ही मानदंड बना लो। फिर जागरूकता कैसे लाएँ? समझो। जब क्रोध आए, तो समझने की कोशिश करो कि यह क्यों आया है; बिना किसी निंदा, बिना किसी औचित्य, बिना किसी मूल्यांकन के इसे समझने की कोशिश करो। बस इसे देखो। तुम्हें तटस्थ रहना चाहिए।

जैसे आप आकाश में घूमते हुए बादल को देखते हैं, वैसे ही आंतरिक आकाश में क्रोध का एक बादल घूमता है—उसे देखें। देखें कि यह क्या है। इसकी गहराई में देखें। इसे समझने की कोशिश करें, और आप पाएंगे कि एक श्रृंखला है: क्रोध का बादल गायब हो जाता है, लेकिन क्योंकि आपने इसे गहराई से देखा, इसलिए कुछ और पाया गया है—शायद अहंकार को ठेस पहुँची, इसलिए आप क्रोधित हुए। अब इस अहंकार के बादल को देखें, जो ज़्यादा सूक्ष्म है। इसे देखते रहें। इसमें गहराई तक उतरें।

अहंकार में आज तक कोई भी कुछ नहीं खोज पाया है। इसलिए अगर आप इसकी गहराई में जाएँ, तो आपको यह नहीं मिलेगा; और जब आप इसे नहीं पा लेते, तो यह नहीं रहता।
तब अचानक एक महान प्रकाश होता है - समझ से, प्रवेश से, साक्षी से, बिना किसी प्रयास के, बिना किसी इच्छा के, बिना किसी प्रयास ...

यह निष्कर्ष कि यह ऐसा होना चाहिए या वैसा होना चाहिए। एक तटस्थ

साक्षीभाव, और जागरूकता पैदा होती है। इस जागरूकता में सुंदरता और आशीर्वाद है। यह जागरूकता आपको स्वस्थ करेगी। और अगर यह जागरूकता आ जाए, तो आप इससे कभी थकेंगे नहीं, क्योंकि इसे पहले से ही थोपा नहीं गया है। इसलिए किसी छुट्टी की ज़रूरत नहीं है!

ज़रा सोचिए: ईसाई, यहूदी ईश्वर, छह दिन बाद थक गया और सातवें दिन उसे विश्राम करना पड़ा। पूरब में ईश्वर के विश्राम की कोई अवधारणा नहीं है। क्यों? यह उसके लिए थोड़ा कठिन लगता है; पूरब का ईश्वर काम करता ही रहता है, काम करता ही रहता है—कोई छुट्टी नहीं। पूरब में ईश्वर के लिए कोई छुट्टी क्यों नहीं है? दरअसल, यहाँ पूरब में, दफ्तरों में, स्कूलों और कॉलेजों में जो छुट्टी होती है, वह पश्चिम से लाई गई है। वरना, छुट्टी का कोई सवाल ही नहीं था, क्योंकि जीवन को बिल्कुल अलग नज़रिए से देखा जाता था। यह खेल है, काम नहीं।

यहूदी ईश्वर ज़रूर थक गया होगा। छह दिन का काम, इतना लंबा काम, और इतनी असफलता! ज़रूर थक गया होगा। आख़िरकार, उसने मनुष्य की रचना की, और तब से उसने कुछ भी नहीं बनाया। इससे पता चलता है कि उसके साथ क्या हुआ होगा: वह अपनी ही रचना से इतना तंग आ गया कि मनुष्य के बाद उसने उसे बंद कर दिया। उसने कहा, "बस, बहुत हो गया!"

लेकिन पूर्वी ईश्वर रचनात्मकता का एक सातत्य है। यह एक खेल है—लीला। तभी यह संभव है। अपनी जागरूकता को एक खेल बनने दो। सहज, शांत, और तब यह एक सातत्य बन सकता है, यह वहाँ रहेगा; यह खोएगा नहीं।

मेरा मानना है कि प्रश्नकर्ता शायद बहुत अधिक प्रयास कर रहा है।
इसीलिए वह कहती हैं: "मैंने पाया है कि जब भी मैं सामान्य से थोड़ा ज़्यादा केंद्रित और जागरूक महसूस करती हूँ, तो मुझे कोई समस्या महसूस नहीं होती, लेकिन जब मैं केंद्रित नहीं रहती, तो सारी पुरानी समस्याएँ वापस आ जाती हैं और और भी बड़ी लगने लगती हैं। क्या यह दमन है?"

थोड़ा-बहुत तो होना ही चाहिए, वरना वो समस्याएँ कभी वापस नहीं आएंगी। एक बार जब आप किसी समस्या को गहराई से, शांत भाव से देख लेते हैं, तो वह हमेशा के लिए खत्म हो जाती है। क्योंकि सारा क्रोध एक जैसा ही होता है। अगर आपने किसी एक क्रोध की स्थिति को गहराई से देखा, तो आप उसे हमेशा के लिए समझ गए। वह खत्म हो गया, आप उससे मुक्त हो गए। और वह सारी ऊर्जा जो क्रोध में लग रही थी, वह आपकी हो जाएगी; वह सारी ऊर्जा जो लोभ में लग रही थी, वह आपकी हो जाएगी।
अचानक

व्यक्ति स्वयं को ऊर्जा का एक विशाल भंडार पाता है। तब वह नाच सकता है, आनंद से भर सकता है। तब जीवन एक सहनशीलता नहीं, बल्कि आनंद बन जाता है। तब जीवन एक उत्सव बन जाता है।

पश्चिमी मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि ध्यान एक व्यक्तिपरक घटना है और इसलिए इस पर ज़्यादा मनोवैज्ञानिक शोध संभव नहीं है। क्या आप सहमत हैं?

मैं सहमत नहीं हूँ, क्योंकि कोई शोध संभव नहीं है। आप कह रहे हैं, "ज़्यादा मनोवैज्ञानिक शोध संभव नहीं है"—इसलिए मैं सहमत नहीं हूँ।

मनुष्य की आंतरिकता, उसकी आत्मनिष्ठता, का अतिक्रमण नहीं किया जा सकता। उसे अध्ययन का विषय बनाने का कोई उपाय नहीं है। शोध तो सर्वथा असंभव है—खोज भी नहीं हुई है, और तुम शोध की बात सोच रहे हो!

मनुष्य अपनी व्यक्तिपरकता का स्वयं अनुभव कर सकता है, लेकिन वह किसी शोधकर्ता को अपने भीतर जाकर यह पता लगाने के लिए आमंत्रित नहीं कर सकता कि वह कौन है। यह स्वभावतः असंभव है। और यह बहुत सौभाग्य की बात है कि यह असंभव है—कि आपकी व्यक्तिपरकता, कम से कम, हमेशा निजी रहे, हमेशा आपकी स्वतंत्रता रहे। कोई अतिक्रमण संभव नहीं है।

हाँ, कोई अपने भीतर का अध्ययन कर सकता है, और अपने भीतर जो पाया है उसे शब्दों में व्यक्त करने का प्रयास कर सकता है। शायद इससे आपको अपनी व्यक्तिपरकता का कुछ अंदाज़ा हो सके—बिल्कुल वैसा ही नहीं, बल्कि एक झलक, या कम से कम यह संभावना कि आपके भीतर कोई आंतरिक सार है जिसे खोजा जाना चाहिए; एक प्रोत्साहन कि अगर कोई और कर सकता है, तो आप क्यों नहीं कर सकते? शायद वे तरीके जो उन्होंने अपनी आंतरिक यात्रा में अपनाए थे, आपको अपने लिए उपयुक्त तरीके खोजने में मदद कर सकते हैं। हो सकता है कि थोड़े संशोधित, परिवर्तित तरीके हों, लेकिन वही तरीके लागू हो सकते हैं।

लेकिन भीतर जाने के 112 तरीके 10,000 वर्षों से उपलब्ध हैं।
इसमें एक भी और विधि नहीं जोड़ी जा सकती। आंतरिक खोज का विज्ञान पूर्ण है। आप बस उन 112 विधियों पर गौर कर सकते हैं, और यह मेरा और मेरे जैसे कई लोगों का अनुभव है कि जब आप उस विधि तक पहुँच जाते हैं जो आपके लिए उपयुक्त होगी, तो आपके भीतर तुरंत कुछ आनंदित होता है—मानो

तुम्हारे हृदय में कुछ छू गया है, भीतर कोई घंटी बजने लगी है
आप।

तो बस उन 112 विधियों से गुज़रते हुए—और प्रत्येक विधि का वर्णन दो पंक्तियों में किया गया है—आप बस धीरे-धीरे आगे बढ़ें और देखें कि कौन सी विधि आपके साथ तालमेल बिठाती है। फिर उसे आज़माएँ। संभवतः वही विधि होगी। अगर संयोग से आप इसमें सफल नहीं होते, तो फिर से देखें। कोई और विधि और भी प्रभावशाली हो सकती है। लेकिन पूरी मानवता के लिए सभी विधियाँ मौजूद हैं। और जब आप उस विधि तक पहुँचते हैं जो आपकी यात्रा बनने वाली है, तो आपके अस्तित्व में तुरंत कुछ प्रकाशित हो जाता है। आपका मन शांत हो जाता है, आप जानते हैं—किसी बाहरी प्राधिकारी से नहीं, बल्कि अपनी धड़कनों से—कि "यह मेरे लिए विधि है।"

जैसे-जैसे आप इस विधि पर काम करना शुरू करेंगे, आप देखेंगे कि यह कितनी आरामदायक, कितनी सरल और सहज है। हर कदम पर आप खुद को और ज़्यादा स्थिर, और ज़्यादा जड़वत महसूस करेंगे—न कि बनावटी, न कि अमेरिकी, न ही बनावटी। पहली बार आपको लगेगा कि आप असली हैं, प्रामाणिक हैं। और जैसे-जैसे आप इस विधि में गहराई तक जाएँगे, आनंद और संवेदनशीलता का एहसास बढ़ता जाएगा।

प्रेम, बिना किसी कारण के, बिना किसी को संबोधित किए—बस एक प्रेमपूर्णता आपको घेर लेती है। और जब आप अपने अस्तित्व के केंद्र तक पहुँचते हैं, तो अपार प्रकाश का एक विस्फोट होता है, और एक ऐसी सुगंध जिसे आपने पहले कभी नहीं जाना।

जो लोग थोड़े ग्रहणशील हैं, उन्हें शायद यह भी पता चल जाए कि आपके साथ कुछ महान घटित हुआ है, क्योंकि आपके चेहरे पर एक ख़ास गुण आ जाएगा जो आपको गौतम बुद्ध की मूर्तियों में भी दिखाई देता है। आपकी आँखों में पहली बार एक चुंबकीय आकर्षण होगा; आपके हाव-भाव में एक शालीनता होगी। आपका पूरा अस्तित्व आपके और सभी के लिए एक सौंदर्य और एक आशीर्वाद होगा। जैसे-जैसे यह अनुभव परिपक्व होता है, आप पूरे अस्तित्व के लिए एक आशीर्वाद बन जाते हैं।

यह सच है कि इस पर कोई वस्तुनिष्ठ शोध नहीं किया जा सकता, लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि यह व्यक्तिपरक दुनिया मौजूद नहीं है। यह एक मूर्खतापूर्ण निष्कर्ष होगा। यह उस अंधे व्यक्ति के समान होगा जो प्रकाश नहीं देख सकता; इसलिए वह यह निष्कर्ष निकालता है कि प्रकाश मौजूद नहीं है।

ऐसी चीज़ें हैं जिनका वस्तुनिष्ठ अध्ययन किया जा सकता है, लेकिन वे हमेशा चीज़ें ही होती हैं—न जीवन, न प्रेम, न चेतना। जो भी महान है वह व्यक्तिपरक है। यह मानवता का सबसे बड़ा दुर्भाग्य है कि वैज्ञानिक

इस बात पर ज़ोर देते रहो कि जब तक आप किसी चीज़ का वस्तुनिष्ठ अध्ययन नहीं करते, उसका अस्तित्व ही नहीं है। इसका मतलब है कि अल्बर्ट आइंस्टीन की प्रयोगशाला में, अल्बर्ट आइंस्टीन के अलावा सब कुछ मौजूद है। तो फिर ये सारे प्रयोग कौन कर रहा है? कौन देख रहा है और शोध कर रहा है, और कौन इलेक्ट्रॉन, प्रोटॉन और न्यूट्रॉन खोज रहा है?

वे सभी इसलिए अस्तित्व में हैं क्योंकि वे वस्तुनिष्ठ हैं। अल्बर्ट आइंस्टीन का अस्तित्व नहीं है, क्योंकि उनकी चेतना वस्तुनिष्ठ अध्ययन के लिए उपलब्ध नहीं है। यह सरासर मूर्खता है।

आपकी आँखें संगीत नहीं सुन सकतीं; इसका मतलब यह नहीं कि संगीत का अस्तित्व नहीं है। आपके कान प्रकाश नहीं देख सकते, इसका मतलब यह नहीं कि प्रकाश का अस्तित्व नहीं है। इसका सीधा सा मतलब है कि आप गलत साधनों का इस्तेमाल कर रहे हैं—कान देखने के लिए, आँखें सुनने के लिए।

वस्तुनिष्ठ अध्ययन की विधि वस्तुओं, पदार्थ के लिए है। आंतरिक यात्रा—क्योंकि यह पदार्थ का नहीं, बल्कि चेतना का अनुसंधान है—के लिए अलग-अलग विधियों की आवश्यकता होती है। इन्हीं विधियों को मैं ध्यान कह रहा हूँ।

वस्तुपरक जगत के लिए अवलोकन, प्रयोग - ये विधियाँ हैं।

व्यक्तिपरक जगत के लिए, साक्षीभाव, अनुभव-ये विधियां हैं।

विज्ञान के मूलभूत नियमों में से एक यह है कि हर चीज़ अपने विपरीत ध्रुव के साथ मौजूद होती है। विपरीत ध्रुव विरोधाभासी नहीं, बल्कि पूरक होता है।

अगर प्रेम है, तो घृणा भी है; अगर सौंदर्य है, तो कुरूपता भी है। और अगर वस्तुनिष्ठ वास्तविकता है, तो आप व्यक्तिपरक वास्तविकता को नकार नहीं सकते; अन्यथा, आप विज्ञान के मूल नियम के विरुद्ध जा रहे होंगे। वस्तुनिष्ठ वास्तविकता को, इसके विपरीत, एक व्यक्तिपरक वास्तविकता की आवश्यकता होती है। निश्चित रूप से, दोनों पर एक ही तरीके लागू नहीं किए जा सकते; अलग-अलग तरीकों की आवश्यकता है।

ध्यान तुम्हें परमाणु ऊर्जा, परमाणु हथियार खोजने में मदद नहीं करेगा; अन्यथा, पूर्व ने बहुत पहले ही यह सब बकवास खोज ली होती।

वस्तुनिष्ठ विधियाँ आपको मनुष्य के वास्तविक स्वरूप को खोजने नहीं देंगी। और मनुष्य के वास्तविक स्वरूप को जाने बिना, आपके पास दुनिया की सारी दौलत हो सकती है, लेकिन अंदर ही अंदर आप एक दरिद्र, दुखी ही रहेंगे। पूर्व और पश्चिम—वस्तुनिष्ठ दृष्टिकोण और व्यक्तिपरक दृष्टिकोण—दोनों आधे-आधे हैं। मेरा अपना प्रयास है कि वे एक हो जाएँ। विभाजित करने की कोई आवश्यकता नहीं है।

रुडयार्ड किपलिंग ने कहा था, "पश्चिम पश्चिम है और पूर्व पूर्व है, और ये दोनों कभी नहीं मिलेंगे।" वह मर चुके हैं, लेकिन कभी-कभी मैं सोचता हूँ कि उन्हें कब्र से खींचकर बाहर निकालूँ और उनसे पूछूँ, "वह रेखा कहाँ है जो पूर्व को पश्चिम से अलग करती है? वे

हर जगह मिल रहे हैं।" आप किसी जगह की तुलना में पूर्व में हैं, किसी दूसरी जगह की तुलना में पश्चिम में। और यह क्या बकवास है कि "दोनों कभी नहीं मिलेंगे"? दोनों हमेशा हर बिंदु पर मिलते हैं, क्योंकि एक ही बिंदु को पश्चिम कहा जा सकता है और एक ही बिंदु को पूर्व भी कहा जा सकता है।

कोलकाता, मुंबई के पूर्व में है, मुंबई, कोलकाता के पश्चिम में है। लेकिन कोलकाता, यांगून के पश्चिम में है, और यांगून, कोलकाता के पूर्व में है।

रुडयार्ड किपलिंग ब्रिटिश साम्राज्य के कवि थे। मेरे लिए, वह बस एक मूर्ख हैं। पूरब और पश्चिम हर जगह मिलते हैं, सिवाय इंसान के।

चीज़ें आसान हो जाती हैं; यह सिर्फ़ इंसान के दिमाग़ का सवाल है। असल में कोई विभाजन नहीं है; विभाजन सिर्फ़ मानसिक है।

मेरे लोगों में, वह विभाजन समाप्त हो गया है। मेरे लोग न तो पूर्व के हैं और न ही पश्चिम के; वे पूरी पृथ्वी पर अपना दावा करते हैं। वे वस्तुनिष्ठ वास्तविकता को अपना मानते हैं और वे व्यक्तिपरक दुनिया को भी अपना मानते हैं। इसी को दर्शाने के लिए, मैंने नए मनुष्य को "ज़ोरबा द बुद्ध" नाम दिया है।

ज़ोरबा भौतिकवादी, वस्तुनिष्ठ दृष्टिकोण का प्रतिनिधित्व करते हैं। बुद्ध व्यक्तिपरक, आध्यात्मिक दृष्टिकोण का प्रतिनिधित्व करते हैं। विभाजित होने पर, दोनों ही दरिद्र हैं। दोनों में से कोई भी पूर्ण चक्र नहीं है। एक साथ मिलकर, वे अत्यधिक धनी बन जाते हैं। एक साथ मिलकर, वे मानवता के लिए उपलब्ध परमानंद का अनुभव करते हैं।

आपने एक बार कहा था कि ड्रग्स रासायनिक स्वप्न—काल्पनिक अनुभव—पैदा करते हैं। और जे. कृष्णमूर्ति कहते हैं कि सभी योगाभ्यास, सभी ध्यान तकनीकें, ड्रग्स की तरह ही हैं—वे रासायनिक परिवर्तन और, परिणामस्वरूप, अनुभव उत्पन्न करते हैं। कृपया टिप्पणी करें।

कृष्णमूर्ति सही हैं। समझना बहुत मुश्किल है, लेकिन वे सही हैं। सभी अनुभव रासायनिक परिवर्तन से गुज़रते हैं—सभी, बिना किसी अपवाद के।

चाहे आप एलएसडी लें या उपवास करें, दोनों ही तरीकों से शरीर में रासायनिक परिवर्तन होता है। चाहे आप मारिजुआना लें या कोई खास प्राणायाम करें , दोनों ही तरीकों से शरीर में रासायनिक परिवर्तन होता है। इसे समझने की कोशिश करें।

जब आप उपवास करते हैं तो क्या होता है? आपके शरीर से कुछ रसायन निकल जाते हैं क्योंकि उन्हें हर दिन भोजन से प्राप्त करना होता है। अगर आप उन रसायनों की पूर्ति नहीं करते, तो सामान्य संतुलन बिगड़ जाता है; और चूँकि उपवास असंतुलन पैदा करता है, इसलिए आपको कुछ चीज़ें महसूस होने लगती हैं। अगर आप लंबे समय तक उपवास करते हैं, तो आपको मतिभ्रम होने लगेंगे। अगर आप इक्कीस दिन या उससे ज़्यादा उपवास करते हैं, तो आप यह तय करने में असमर्थ हो जाएँगे कि आप जो देख रहे हैं वह वास्तविक है या काल्पनिक, क्योंकि उसके लिए एक खास रसायन की ज़रूरत होती है और वह नष्ट हो जाता है।

आमतौर पर, अगर रास्ते में अचानक कृष्ण आपको मिल जाएँ, तो सबसे पहला विचार यही आएगा कि आप कोई भ्रम, कोई भ्रम, कोई सपना देख रहे होंगे। आप अपनी आँखें मलेंगे और इधर-उधर देखेंगे, या किसी और से पूछेंगे, "इधर आइए। ज़रा देखिए। क्या आपको मेरे सामने कृष्ण जैसा कोई खड़ा दिखाई दे रहा है?" लेकिन अगर आप इक्कीस दिन उपवास करते हैं, तो वास्तविकता और सपने का अंतर मिट जाता है। फिर अगर कृष्ण खड़े हैं, तो आपको विश्वास हो जाता है कि वे वहीं हैं।

क्या आपने छोटे बच्चों को देखा है? वे वास्तविकता और सपने में अंतर नहीं कर पाते। रात में उन्होंने एक खिलौने के बारे में सपना देखा, और सुबह वे रोते-चिल्लाते हैं—“खिलौना कहाँ गया?” वह खास रसायन जो आपको निर्णय लेने में मदद करता है, अभी बनना बाकी है, तभी बच्चा वास्तविक और अवास्तविक में अंतर कर पाएगा।

जब आप शराब पीते हैं तो वह रसायन नष्ट हो जाता है।

मुल्ला नसरुद्दीन अपने बेटे को पढ़ा रहे थे। एक पब में बैठे हुए, वह उसे बता रहे थे कि कब रुकना है। इसलिए उन्होंने कहा, "देखो। उस कोने में देखो। जब तुम्हें दो की बजाय चार लोग दिखाई देने लगें, तो समझ लेना कि यही समय है शराब पीना बंद करके घर जाने का।"

लेकिन बेटे ने कहा, “पिताजी, यहाँ दो लोग नहीं हैं - केवल एक ही बैठा है!”

पिता पहले से ही नशे में है.

जब आप शराब पीते हैं तो क्या होता है? कोई रासायनिक परिवर्तन। जब आप एलएसडी लेते हैं तो क्या होता है?—या मारिजुआना या कोई और चीज़? कोई रासायनिक परिवर्तन, और आप वो चीज़ें देखने लगते हैं जो आपने पहले कभी नहीं देखी थीं।

आप चीजों को महसूस करने लगते हैं; आप बहुत संवेदनशील हो जाते हैं।

यही तो समस्या है: आप किसी नशेड़ी को नशा छोड़ने के लिए राज़ी नहीं कर सकते, क्योंकि असलियत बहुत नीरस और उबाऊ लगती है। एक बार जब वह हकीकत देख लेता है,

उसके रसायनों के माध्यम से, रासायनिक परिवर्तनों के माध्यम से... पेड़ ज़्यादा हरे थे और फूलों में ज़्यादा खुशबू थी क्योंकि वह प्रक्षेपण कर सकता था, वह एक भ्रामक दुनिया रच सकता था। अब आप उससे कहते हैं, "रुको। तुम्हारे बच्चे कष्ट में हैं, तुम्हारी पत्नी कष्ट में है, तुम्हारी नौकरी जा रही है—रुको!" लेकिन वह रुक नहीं सकता, क्योंकि उसे एक अवास्तविक, लेकिन खूबसूरत दुनिया की झलक मिल गई थी।

अब अगर वह रुक जाए, तो दुनिया बहुत ही रूखी, साधारण लगने लगती है। पेड़ उतने हरे नहीं लगते, फूल उतने सुंदर नहीं लगते; यहाँ तक कि पत्नी भी—जिसके फ़ायदे के लिए तुम उसे मनाने की कोशिश कर रहे हो—बहुत ही साधारण, मृत, एक रोज़मर्रा की बात लगती है। जब वह नशे में होता है, तो उसकी अपनी पत्नी क्लियोपेट्रा बन जाती है, दुनिया की सबसे खूबसूरत औरत। वह एक स्वप्निल जीवन जीता है।

सभी अनुभव रासायनिक होते हैं—बिना किसी अपवाद के। जब आप गहरी साँस लेते हैं, तो शरीर के अंदर बहुत अधिक ऑक्सीजन बनती है; नाइट्रोजन की मात्रा कम हो जाती है। अधिक ऑक्सीजन आंतरिक रसायन विज्ञान को बदल देती है। आप उन चीज़ों को महसूस करने लगते हैं जो आपने पहले कभी महसूस नहीं की थीं। अगर आप दरवेश नृत्य की तरह तेज़ी से घूमते हैं, घूमते हैं, तो शरीर बदल जाता है; घूमने से रसायन बदल जाते हैं। आपको चक्कर आता है; एक नई दुनिया खुलती है। सभी अनुभव रासायनिक होते हैं।

जब आप भूखे होते हैं तो दुनिया अलग दिखती है। जब आप संतुष्ट होते हैं, तृप्त होते हैं, तो दुनिया अलग दिखती है। एक गरीब आदमी की दुनिया अलग होती है, और एक अमीर आदमी की दुनिया अलग होती है। उनके रसायन अलग-अलग होते हैं। एक बुद्धिमान आदमी की दुनिया अलग होती है, और एक मूर्ख आदमी की दुनिया अलग होती है। उनके रसायन अलग-अलग होते हैं। एक महिला की दुनिया अलग होती है; एक पुरुष की दुनिया अलग होती है। उनके रसायन अलग-अलग होते हैं।

जब कोई चौदह या पंद्रह साल की उम्र में यौन रूप से परिपक्व हो जाता है, तो एक अलग ही दुनिया उभरती है क्योंकि रक्तप्रवाह में नए रसायन प्रवाहित होने लगते हैं। सात साल के बच्चे के लिए, अगर आप सेक्स और यौन चरमोत्कर्ष के बारे में बात करते हैं, तो वह आपको मूर्ख समझेगा—“क्या बकवास कर रहे हो?”—क्योंकि वे रसायन प्रवाहित नहीं हो रहे होते, वे हार्मोन रक्तप्रवाह में नहीं होते।

लेकिन चौदह, पंद्रह वर्ष की उम्र के क्षण में आंखें नये रसायनों से भर जाती हैं—एक साधारण स्त्री अचानक रूपांतरित हो जाती है।

मुल्ला नसरुद्दीन छुट्टियों में पहाड़ों पर जाया करते थे। कभी-कभी वे पंद्रह दिन के लिए जाते और दस तारीख तक वापस आ जाते। मालिक ने पूछा,

उससे पूछा, "क्या बात है? तुमने पंद्रह दिन की छुट्टी माँगी थी और पाँच दिन पहले ही वापस आ गए?" और कभी-कभी वह दो हफ़्ते की छुट्टी माँगता और चार हफ़्ते बाद आता। "तो क्या बात है?" बॉस

पूछा गया।

मुल्ला ने कहा, "इसमें एक खास गणित है। पहाड़ियों में मेरा एक बंगला है, और उस बंगले की देखभाल एक बूढ़ी, बेहद बदसूरत औरत करती है। तो मेरी कसौटी यही है: जब मुझे वह बदसूरत औरत एक खूबसूरत औरत नज़र आने लगती है, तो मैं भाग जाता हूँ। तो कभी ऐसा आठ दिन बाद होता है, कभी दस दिन बाद।"

वो बदसूरत और भयानक है। आप सोच भी नहीं सकते कि वो खूबसूरत हो सकती है। लेकिन जब मैं उसके बारे में सोचने लगती हूँ और वो मेरे सपनों में आने लगती है और मुझे लगता है कि वो खूबसूरत है, तो मुझे समझ आ जाता है कि अब घर वापस जाने का समय आ गया है; वरना ख़तरा है। इसलिए किसी को पता नहीं चलता। अगर मैं काफ़ी स्वस्थ हूँ तो ये जल्दी आ जाता है, सात दिनों के अंदर। अगर मैं उतनी स्वस्थ नहीं हूँ तो दो हफ़्ते लगते हैं। अगर मैं बहुत कमज़ोर हूँ तो तीन हफ़्ते लगते हैं। ये रसायनों पर निर्भर करता है।”

सभी अनुभव रासायनिक होते हैं—लेकिन एक अंतर करना होगा। दो तरीके हैं। एक है रसायनों को शरीर में डालना—इंजेक्शन से, धूम्रपान से, या शरीर में फेंकना। वे बाहर से आते हैं; वे घुसपैठिए हैं। दुनिया भर के सभी नशा करने वाले लोग यही कर रहे हैं। दूसरा तरीका है उपवास, श्वास द्वारा शरीर को बदलना... पूर्व में सभी योगी यही करते रहे हैं। वे एक ही मार्ग पर चलते हैं; अंतर बहुत कम है। अंतर यह है कि नशा करने वाले लोग बाहर से नशा लेते हैं, वे शरीर के जैव रसायन में घुसपैठ करते हैं, और योगी अपने शरीर के संतुलन को बदलने की कोशिश करते हैं, बाहर से घुसपैठ करने की नहीं। लेकिन जहाँ तक मेरा सवाल है, दोनों एक ही हैं।

लेकिन अगर आपमें अनुभव करने की कोई इच्छा है, तो मैं आपको योगियों का मार्ग चुनने के लिए कहूँगा, क्योंकि इस तरह आप आश्रित नहीं रहेंगे, आप ज़्यादा स्वतंत्र होंगे। और इस तरह आप कभी भी व्यसनी नहीं बनेंगे, और इस तरह आपका शरीर अपनी शुद्धता, अपनी जैविक एकता बनाए रखेगा। इस तरह, कम से कम, आप कानून का उल्लंघन नहीं करेंगे—कोई पुलिस छापा पड़ने की संभावना नहीं। और इस तरह, आप आसानी से आगे बढ़ सकते हैं। हम्म?... यही सबसे महत्वपूर्ण बात है।

अगर आप बाहर से रसायन शरीर में ले जाते हैं, तो आप उनके साथ ही रहेंगे। उनके परे जाना मुश्किल होता जाएगा, हर दिन और भी मुश्किल होता जाएगा। दरअसल आप और भी ज़्यादा निर्भर होते जाएँगे, इतने निर्भर कि आप सारा जीवन, जीवन का सारा आकर्षण खो देंगे, और सिर्फ़ नशे का अनुभव ही आपका पूरा जीवन, उसका पूरा केंद्र बन जाएगा।

यदि आप योग के माध्यम से, शरीर के रसायन में आंतरिक परिवर्तनों के माध्यम से आगे बढ़ते हैं, तो आप कभी भी निर्भर नहीं होंगे, और आप परे जाने में सक्षम होंगे।
क्योंकि धर्म का पूरा उद्देश्य अनुभवों से परे जाना है। चाहे आप एलएसडी के ज़रिए खूबसूरत रंगों का अनुभव करें —चारों ओर इंद्रधनुष—या योगाभ्यासों के ज़रिए स्वर्ग का अनुभव करें, मूलतः इनमें कोई अंतर नहीं है।

असल में जब तक आप सभी अनुभवों के पार नहीं चले जाते, सभी वस्तुगत अनुभवों के पार नहीं चले जाते, जब तक आप उस बिंदु पर नहीं पहुंच जाते जहां केवल साक्षी रह जाता है और अनुभव करने को कोई अनुभव नहीं रह जाता, केवल अनुभवकर्ता रह जाता है, तब तक आपने धर्म की सीमा को नहीं छुआ है।

कृष्णमूर्ति सही हैं। लेकिन जो लोग उन्हें सुन रहे हैं, वे उन्हें गलत समझ रहे हैं। वे सभी अनुभवों को व्यर्थ समझते हैं, वे साधारण ही रहे हैं; उन्होंने कोई प्रयास नहीं किया। मैं जानता हूँ कि सभी अनुभव व्यर्थ हैं, अंततः उन्हें छोड़ना ही पड़ता है, लेकिन उन्हें छोड़ने से पहले आपको उन्हें प्राप्त करना होगा। वे सीढ़ी की तरह हैं: उन्हें पीछे छोड़ना ही पड़ता है, लेकिन ऊपर जाना ही पड़ता है। कोई उन्हें तभी छोड़ सकता है जब वह उन्हें पार कर चुका हो।

सभी अनुभव बचकाने होते हैं, लेकिन सफल बनने के लिए इनसे गुजरना पड़ता है।
परिपक्व.

वास्तविक धार्मिक अनुभव, अनुभव ही नहीं है। धार्मिक अनुभव, अनुभव नहीं है: यह अनुभवकर्ता के पास पहुँचना है जहाँ ज्ञात/अज्ञात, ज्ञेय/अज्ञेय सब कुछ विलीन हो जाता है। केवल साक्षी स्वरूप ही शेष रहता है, केवल एक शुद्ध चेतना, जिसे दूषित करने वाला कोई अनुभव नहीं होता—आप ईसा मसीह को नहीं देखते, आप बुद्ध को नहीं देखते, आप वहाँ खड़े कृष्ण को नहीं देखते।

इसीलिए ज़ेन गुरु कहते हैं, "अगर रास्ते में बुद्ध मिल जाएँ, तो उन्हें तुरंत मार डालो।" बुद्ध के अनुयायी कहते हैं, "अगर रास्ते में बुद्ध मिल जाएँ, तो उन्हें तुरंत मार डालो।" एक बेहतरीन शिक्षा। हम्म?... क्योंकि बुद्ध इतने सुंदर हैं कि आप उनके सपनों की ओर आकर्षित हो सकते हैं, और फिर आप उनके पास जा सकते हैं।

बंद आँखों से बुद्ध या कृष्ण को बाँसुरी बजाते देखना। हो सकता है कि आप कोई बहुत धार्मिक सपना देख रहे हों, लेकिन वह सपना ही है, हकीकत नहीं।

वास्तविकता आपकी चेतना है। बाकी सब चीज़ों से परे जाना होगा।

अगर आप इसे याद रख सकें, तो आपको सभी अनुभवों से गुजरना होगा—लेकिन आपको गुजरना ही होगा । अगर आप अनुभवों के पीछे इतने ज़्यादा हैं—जैसा कि हर कोई है, यह विकास का एक हिस्सा है—तो नशीली दवाओं की बजाय योगाभ्यास चुनना बेहतर है। योगाभ्यास ज़्यादा सूक्ष्म, ज़्यादा परिष्कृत हैं। आपको इस तथ्य से अवगत होना चाहिए कि भारत ने सभी नशीली दवाओं के साथ प्रयोग किया है। अमेरिका उस दुनिया में बस एक नया आगंतुक है। ऋग्वेद में सोमरस से लेकर गांजा तक, भारत ने सब कुछ आज़माया है और यह समझ गया है कि यह केवल समय की बर्बादी है। फिर भारत ने योगाभ्यास आज़माए। फिर, कई बार, बुद्ध, महावीर जैसे व्यक्ति उस स्थिति तक पहुँचे जहाँ उन्होंने पाया कि योगाभ्यास भी बेकार हैं; उन्हें छोड़ना होगा।

कृष्णमूर्ति कोई नई बात नहीं कह रहे हैं। यह सभी बुद्धों का अनुभव है। लेकिन, याद रखें, कोई भी अनुभव आपके लिए तभी अनुभव बन सकता है जब आप उसे प्राप्त कर लें। कोई भी आपको इसे दे नहीं सकता; यह उधार नहीं लिया जा सकता। अगर आप अभी भी बचकाने हैं और आपको लगता है कि आपको कुछ अनुभवों की ज़रूरत है, तो योगाभ्यास के माध्यम से उन्हें प्राप्त करना बेहतर है। अंततः, उसे भी छोड़ना होगा।

लेकिन अगर आप एलएसडी और प्राणायाम में से किसी एक को चुनते हैं, तो प्राणायाम चुनना बेहतर है । आप कम निर्भर होंगे और आप पार जाने में ज़्यादा सक्षम होंगे, क्योंकि इसमें जागरूकता नहीं खोएगी। एलएसडी में जागरूकता पूरी तरह से खो जाएगी।

हमेशा एक उच्चतर चीज़ चुनें। जब भी कोई संभावना हो, और आप चुनना चाहें, तो एक उच्चतर चीज़ चुनें। एक क्षण ऐसा आएगा जब आप कुछ भी चुनना पसंद नहीं करेंगे... तब चुनाव-शून्यता होगी।

कल ज़ज़ेन में बैठे हुए मुझे लगा जैसे मेरे सिर पर किसी ने डंडे से वार किया हो। लेकिन उस समय किसी ने मुझे नहीं मारा था। आज आपके व्याख्यान के दौरान भी मेरे सिर पर दो बार डंडे लगे, लेकिन कोई डंडा मारने वाला आसपास नहीं था। क्या यह जादू-टोना नहीं है?

यह कोरी कल्पना है, और ध्यान के मार्ग पर कल्पना सबसे बड़ा धोखा है। इसके प्रति सचेत रहें। आप इतनी गहराई से कल्पना कर सकते हैं और अपनी कल्पना पर इतना विश्वास कर सकते हैं कि वह वास्तविकता से भी अधिक वास्तविक प्रतीत हो सकती है।

कल्पना एक महान शक्ति है। ध्यान के मार्ग पर, कल्पना एक बाधा है; प्रेम के मार्ग पर, कल्पना एक सहायक है। प्रेम के मार्ग पर, कल्पना को एक उपकरण के रूप में प्रयोग किया जाता है: आपको यथासंभव तीव्रता और उत्साह से कल्पना करने के लिए कहा जाता है। लेकिन ध्यान के मार्ग पर, यही चीज़ एक बाधा बन जाती है।

कल्पना का सीधा सा मतलब है कि आप किसी चीज़ की कल्पना करते हैं, लेकिन उसमें इतनी ऊर्जा लगा देते हैं कि वह लगभग सच हो जाती है। हर रात हम सब सपने देखते हैं। सपने देखते हुए, हर सपना सच लगता है। सपने में यह जान लेना कि यह एक सपना है, उसका अंत होगा; फिर आप खुद को जागता हुआ पाएँगे। सपना तभी जारी रह सकता है जब आप विश्वास करें कि यह सच है। यहाँ तक कि जो लोग बहुत संशयवादी, शंकालु, वैज्ञानिक दृष्टिकोण वाले होते हैं, वे भी रात में विश्वास करते रहते हैं, वे अपने सपनों पर विश्वास करते रहते हैं। हर सुबह आपको पता चलता है कि यह सिर्फ़ कल्पना थी, लेकिन हर रात आप फिर से इसके शिकार हो जाते हैं। और फिर जब सपना साकार होता है, तो आप उस पर विश्वास करने लगते हैं।

ध्यान के मार्ग पर, उस स्वप्न-शक्ति की पकड़ को ढीला करना होगा। गुरजिएफ अपने शिष्यों से कहा करते थे, "जब तक तुम स्वप्न में यह याद नहीं रख सकते कि यह एक स्वप्न है, तुम कभी नहीं जाग पाओगे।" यह सारा संसार एक स्वप्न है—स्वप्न एक निजी संसार है, संसार एक साझा स्वप्न है। यदि तुम स्वप्न देखते हुए जाग नहीं सकते, तो जागते हुए जागना असंभव होगा, क्योंकि अब स्वप्न बहुत बड़ा है, और स्वप्न का निर्माण केवल तुम्हारी ऊर्जा नहीं, बल्कि समस्त जगत की ऊर्जा कर रही है। यह कठिन होगा। यदि तुम यह नहीं देख पाते कि तुम्हारे स्वप्न में कुछ मिथ्या है, जबकि निर्णय तुम्हें ही करना है और कोई और हस्तक्षेप नहीं कर सकता...

यह किसी और का काम नहीं है। आप किसी और को अपने सपने में नहीं बुला सकते क्योंकि यह बहुत निजी है। सपना एक बिल्कुल निजी दुनिया है। आप किसी और को अपने सपने में नहीं बुला सकते, आप अपने सपने के बारे में किसी और की राय नहीं पूछ सकते—चाहे वह सच हो या झूठ। यह इस पर निर्भर करता है कि

पूरी तरह से आप पर निर्भर है। और यदि आप इसमें भी नहीं जाग सकते, तो आपके लिए इस महान माया में, इस महान भ्रम में जो कि संसार है, जागना कैसे संभव होगा ?

इसलिए गुरजिएफ कहा करते थे कि पहला प्रयास स्वप्न में जागना और स्वप्न को स्वप्न की तरह देखना है। स्वप्न में जागने के लिए उनके पास कुछ तकनीकें थीं। वह अपने शिष्यों को सिखाते थे कि हर रात, जब वे सोने जाएं, तो उन्हें यथासंभव गहराई से, यथासंभव उत्साह से दोहराते रहना चाहिए, "इस बार जब मैं रात में स्वप्न देखना शुरू करूंगा, तो मैं अपना हाथ उठाऊंगा और अपने सिर को छूऊंगा। और जैसे ही मैं अपने सिर को छूऊंगा, मुझे तुरंत याद आ जाएगा कि यह एक स्वप्न है।" महीनों तक शिष्य सोचते रहे, स्वतः सुझाव देते रहे। हर रात सोते समय वे इसे गहन भाव के साथ बार-बार दोहराते, ताकि यह मन की अचेतन परतों में प्रवेश कर जाए।

जब वह स्वप्न से भी गहरे में प्रवेश कर जाता है, तब एक दिन ऐसा घटित होता है; स्वप्न देखते-देखते, स्वतः ही हाथ सिर पर चला जाता है और अचानक उसे स्मरण आता है कि यह स्वप्न है। लेकिन जिस क्षण उसे स्मरण आता है कि यह स्वप्न है,

सपना, सपना बस मुरझा जाता है, मिट जाता है। वह सोते हुए भी जागता है, और सपना उसे छोड़ चुका होता है।

अगर ऐसा हो कि आप किसी सपने में जागें, तो सुबह तक पूरी दुनिया बदल चुकी होगी। अब वह दुनिया वैसी नहीं रही जैसी पहले थी, क्योंकि आपकी आँखें साफ़ हो गई हैं, आपने बोध की एक खास स्पष्टता हासिल कर ली है। अब सपने आपको धोखा नहीं दे सकते, अब आप चीज़ों को वैसी ही देखते हैं जैसी वे हैं। आप प्रक्षेपण नहीं करते।

कल्पना से सावधान रहें। आप चाहेंगे कि मैं आपको बताऊँ कि हाँ, यह मैं ही था। अगर मैं ही आपके सिर पर वार कर रहा होता, तो आपको बहुत संतुष्टि मिलती। लोगों को चमत्कारों पर विश्वास करना पसंद होता है; इसलिए चमत्कार घटित होते हैं क्योंकि लोगों को विश्वास करना पसंद होता है। लोग अपने सपनों पर विश्वास करके खुश होते हैं; वे अपने सपनों को ऊर्जा देते रहते हैं। इसी तरह आप कई जन्मों से सपनों की दुनिया में जीते आए हैं।

मैं तुम्हारा किसी भी तरह से सहयोग नहीं करूँगा। यह तो कोरी कल्पना थी, तुमने ही तो यह कल्पना की थी। अब तुम मेरी मदद भी चाहते हो?

मैंने सुना है,

चेलम के रब्बी का ध्यान बच्चों की वजह से भटक गया, क्योंकि वह प्रवचन की तैयारी कर रहे थे। उन्होंने खिड़की से चिल्लाकर उन्हें भगाया, "जल्दी से नदी के पास जाओ, जहाँ पानी में एक भयानक राक्षस है। वह..."

आग उगलता है, और एक बदसूरत अजगर है।”

बच्चे यह देखने के लिए दौड़े कि क्या हो रहा है। लोग उनके पीछे-पीछे दौड़े, और भीड़ बढ़ती गई।

जब रब्बी ने भीड़ को भागते देखा तो उसने पूछा, “सब लोग कहाँ जा रहे हैं?”

"नदी के पास, जहाँ एक राक्षस आग उगल रहा है। यह एक बदसूरत हरा अजगर है।"

रब्बी भी दौड़ में शामिल हो गया। हाँफते हुए उसने सोचा, "सच है, मैंने ये सब बनाया था। फिर भी, आप कभी नहीं बता सकते।"

आप कुछ बना रहे होंगे, लेकिन अगर दूसरे उस पर विश्वास करने लगें, तो आप भी उस पर विश्वास करने लगेंगे। यह आपकी कल्पना है। अगर मैं कहूँ, "हाँ, यह सच था," तो आपको अचानक उस पर विश्वास हो जाएगा, और आप सोचेंगे कि आपने मुझ पर विश्वास कर लिया है। आपने बस अपने सपने के लिए मेरा सहारा ले लिया है।

मन बड़ा झूठा है, वह आपसे झूठ बोलता रहता है। मन की चालाकियों से सावधान रहो।

एक छोटी बच्ची हमेशा झूठ बोलती रहती थी। उसे एक सेंट बर्नार्ड दिया गया था, और उस छोटी बच्ची ने जाकर सभी पड़ोसियों को बताया कि उसे एक शेर दिया गया है।

माँ ने उसे बुलाया और कहा, "मैंने तुमसे कहा था कि झूठ मत बोलो। तुम ऊपर जाओ और भगवान से कहो कि तुम्हें माफ़ कर दो। भगवान से वादा करो कि तुम फिर कभी झूठ नहीं बोलोगी।"

वह ऊपर गयी और प्रार्थना की और फिर नीचे आ गयी।

उसकी माँ ने कहा, “क्या तुमने भगवान से कहा कि तुम क्षमा चाहती हो?”

छोटी लड़की ने कहा, "हाँ, मैंने किया था और भगवान ने कहा है कि कभी-कभी वह मुझे भी अपने कुत्ते और शेर में फर्क करना मुश्किल लगता है।”

ऐसा ही चलता रहता है। लेकिन मैं किसी भी तरह से आपकी मदद नहीं करने वाला, क्योंकि मदद का कोई भी संकेत आपके लिए विनाशकारी होगा। ध्यान के मार्ग पर, ज़ेन के मार्ग पर, सभी कल्पनाओं से बचना होगा। आपको इसके प्रति उदासीन रहना होगा।

और जितना ज़्यादा आप ध्यान में उतरेंगे, उतनी ही ज़्यादा कल्पना आपको विचलित करने की कोशिश करेगी। यह कोई नई बात नहीं है, ऐसा हमेशा से होता आया है।
सभी महान ध्यानियों ने इसका अनुभव किया है। बुद्ध शैतानों के देवता, मार से विचलित होते हैं। ईसा मसीह शैतान से विचलित होते हैं। सूफी रहस्यवादी शैतान से विचलित होते हैं। न कोई शैतान है, न कोई मार, न कोई शैतान - असली शैतान आपके मन में है, आपकी कल्पना में है।

हिंदू ऋषियों की कहानियाँ हैं कि जब वे अपने ध्यान के अंतिम चरण पर पहुँचते हैं, तो इंद्र उनका ध्यान भंग कर देते हैं। इंद्र उन्हें विचलित करने के लिए सुंदर युवतियाँ, अप्सराएँ भेजते हैं । लेकिन इन बेचारे संतों का ध्यान कोई क्यों भंग करे? क्यों? वे किसी का कुछ बिगाड़ नहीं रहे हैं। वे संसार छोड़कर चले गए हैं, वे हिमालय में अपने वृक्षों के नीचे या अपनी गुफाओं में बैठे हैं; उनके पास सुंदर युवतियाँ क्यों भेजी जाएँ?

कोई किसी को भेज नहीं रहा है। ऐसी कोई एजेंसी नहीं है। कल्पना आखिरी चाल चल रही है, और जब आपका ध्यान गहरा होता है, तो कल्पना की गहरी परतें उभर आती हैं। आमतौर पर, जब ध्यान नहीं होता, तो आप मन की सतह पर रहते हैं। बेशक, तब आपकी कल्पना भी सतही होती है। आप ध्यान में जितने गहरे उतरेंगे, कल्पना की उतनी ही गहरी परतें आपके सामने प्रकट होंगी, वे उतनी ही वास्तविक होंगी। वे इतनी वास्तविक होंगी कि आप सोच भी नहीं सकते कि वे कल्पना हो सकती हैं।

अब आप सबूत भी ला सकते हैं कि ये कल्पना नहीं है। जैसे, जिस व्यक्ति को दो बार मारा गया है, वो अपना सिर भी दिखा सकता है और आप निशान ढूँढ़ सकते हैं। अब, वो कहेगा, "ये कल्पना कैसे हो सकती है?"

मुझे किसी ने नहीं मारा—और ये निशान यहाँ हैं?” फिर उन लोगों से पूछें जो सम्मोहन के बारे में जानते हैं। गहन सम्मोहन में, सम्मोहनकर्ता सुझाव देता है कि वह आपके हाथ में आग लगा रहा है, और वह कुछ भी नहीं डालता—लेकिन हाथ जल जाता है।

अब हुआ क्या? बस कल्पनाशक्ति ने इतना ज़बरदस्त काम किया। शरीर भी कल्पनाशक्ति के नियंत्रण में है। तो अगर आप

खुद को सुंदर समझो, तुम सुंदर बन जाओगे। खुद को कुरूप समझोगे, तो कुरूप बन जाओगे। तुम्हारी कल्पना तुम्हारे शरीर को एक साँचा देगी।

आग पर चलने वाले लोग ऐसे ही होते हैं। अगर आपकी कल्पना इस बात को गहराई से समझ ले कि आप जलने वाले नहीं हैं और ईश्वर आपकी रक्षा कर रहा है, तो आप नहीं जलेंगे। आप जलते हुए अंगारों से भरे गड्ढे से भी बिना जले गुजर सकते हैं। लेकिन अगर आपके मन में ज़रा सा भी संदेह पैदा हो, तो आप तुरंत जल जाएँगे। क्योंकि वह ज़रा सा संदेह आपकी कल्पना में एक छेद है। तब आप अपनी कल्पना की मुहर से सुरक्षित नहीं रह जाते।

तो जितना आप ध्यान में गहरे उतरेंगे, कल्पना के खेल उतने ही गहरे होते जाएँगे। कभी ये अप्सराओं, सुंदर युवतियों के रूप में, नाचती, उकसाती, आपको लुभाती हुई आएंगी। कभी ये प्रचंड अग्नि-राक्षसों के रूप में आएंगी जो अपने मुखों से अग्नि फेंकते हैं। या, कोई भी चीज़ जिसकी आप कल्पना कर सकते हैं, आपको घेर लेगी। अगर आप इसमें फँस गए, अगर एक पल के लिए भी आप भूल गए कि यह कल्पना है, तो कल्पना ने ध्यान में आपकी पैठ को नष्ट कर दिया है। आप फिर से सतह पर आ गए हैं। तब आपको फिर से मार्ग खोजना होगा। इसलिए अगर आप ज़ज़ेन में बैठे हैं, जैसा कि प्रश्नकर्ता ने कहा है, तो इसे याद रखें।

लेकिन यह एक अच्छा संकेत है। आप इतनी गहराई से कल्पना कर सकते हैं, यह दर्शाता है कि ध्यान गहरा हो रहा है। जितना गहरा ध्यान होगा, कल्पना भी उतनी ही गहरी होगी। केवल अंतिम बिंदु पर ही ध्यान हावी होता है। अंत तक, कल्पना और ध्यान के बीच संघर्ष जारी रहता है। और कभी-कभी कल्पना इतनी सुंदर होती है... यह इतनी सुंदर कल्पना नहीं है, आपको दोहरी मार पड़ी है! फिर भी आप इस पर विश्वास करना चाहते हैं, क्योंकि यह सोचना कि आपके साथ चमत्कार होने लगे हैं, यह सोचना कि आपके गुरु आप पर कड़ी मेहनत कर रहे हैं, यह सोचना कि वे आपको जागरूक करते रहते हैं और जब आप सो रहे होते हैं तो आपके सिर पर चोट करते हैं, बहुत अहंकार तृप्त करने वाला है।

बहुत सारी खूबसूरत कल्पनाएँ हैं—वे आएंगी। फूल आप पर बरसेंगे और आप लगभग उनकी खुशबू महसूस कर पाएँगे। यह भी हो सकता है कि आप बहुत गहराई से कल्पना कर पाएँ कि गुलाब आप पर गिर रहे हैं और आप उनकी खुशबू महसूस कर पा रहे हैं।

यह ठीक है—लेकिन हो सकता है कि आपके बगल से गुज़रने वाला कोई और भी आपकी खुशियों की खुशबू महसूस कर ले! तब यह बेहद प्रभावशाली हो जाता है।

इसका मतलब है कि आपकी कल्पना न केवल निष्क्रिय है, बल्कि सक्रिय भी हो गई है। आप अपनी कल्पना से अपने शरीर के अंदर एक खास गंध पैदा कर रहे हैं। आपके शरीर में वह सब कुछ है जो धरती में है। धरती गुलाब का निर्माण करती है। अगर गुलाब की झाड़ी न हो, तो आप धरती में गुलाबों की गंध नहीं सूंघ सकते, कोई गंध नहीं होती। लेकिन अगर आप वहाँ गुलाब की झाड़ी लगा दें, तो एक दिन अचानक उसमें फूल खिल जाते हैं और गंध आ जाती है। धरती उस गंध को अपने अंदर समेटे हुए थी और गुलाब की झाड़ी ने उस गंध को अभिव्यक्त होने में मदद की। आपका शरीर धरती है, इसमें वह सब कुछ समाया है जो धरती में समाया है।

अगर आपकी कल्पनाशक्ति अद्भुत है, तो न सिर्फ़ आप गुलाब की खुशबू महसूस करेंगे, बल्कि दूसरे भी उसकी खुशबू महसूस कर सकते हैं। लेकिन फिर भी यह कल्पना ही है। आपकी कल्पनाशीलता गुलाब की झाड़ी की तरह काम करती है; यह आपके भीतर छिपी किसी चीज़ को व्यक्त करने में मदद करती है।

मनुष्य पृथ्वी है। मानव शब्द ह्यूमस से आया है। ह्यूमस का अर्थ है

पृथ्वी। इब्रानी शब्द आदम एक ऐसे मूल से आया है जिसका अर्थ पृथ्वी है। हम

हम मिट्टी से बने हैं, हम छोटी-छोटी पृथ्वीयाँ हैं। हम वह सब कुछ समेटे हुए हैं जो मिट्टी में छिपा है—यही हमारी क्षमता भी है। एक बार जब आप मदद करते हैं, तो कल्पना के माध्यम से आपकी क्षमताएँ वास्तविक होने लगती हैं।

लेकिन ध्यान के मार्ग पर, ऐसे सुंदर अनुभवों से भी बचना चाहिए। क्योंकि एक बार जब आप इनमें प्रवेश कर जाते हैं, तो आप मन में प्रवेश कर जाते हैं, और सारा प्रयास यही है कि मन को कैसे त्यागा जाए, मन से कैसे छुटकारा पाया जाए। एक बार मन नहीं रहा, तो आप शरीर से पूरी तरह अलग हो जाते हैं—मन ही सेतु है, मन आपको शरीर से जोड़ता है। मन के हट जाने पर, शरीर है, धरती है, और आप हैं, आकाश—पूरी तरह से अलग वास्तविकताएँ। तब आप साक्षी बन जाते हैं।

तो अगर अगली बार आपके साथ ऐसा हो—यह जादू-रहित जादू—और आपको सिर पर चोट लगे, तो उस चोट से चिंतित न हों, बस जागरूक रहें। बस देखें। यह सच है या झूठ, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता, साक्षी बने रहें। बस द्रष्टा बने रहें, किसी भी तरह से इसमें शामिल न हों और जल्द ही यह गायब हो जाएगा। एक बार जब आप कल्पना के खेल को छोड़ने की तकनीक सीख लेते हैं, तो यह आपके लिए बेहद फायदेमंद साबित होगी। क्योंकि जितना अधिक आप ध्यान में जाएँगे, उतनी ही अधिक कल्पनाएँ आपके भीतर होंगी।

कल्पना की प्रबल से प्रबलतर तरंगें आपके अस्तित्व से होकर गुजरेंगी, और आपको सजग और सतर्क रहना होगा।

अगर यह आपके लिए कठिन है, असंभव है, तो ध्यान का मार्ग आपके लिए नहीं है। फिर प्रेम का मार्ग, फिर भक्ति और समर्पण का मार्ग, जहाँ कल्पना से बचा नहीं जाता, बल्कि उसका उपयोग किया जाता है, आपके लिए है। फिर आप ज़ज़ेन के बारे में सब कुछ भूल जाते हैं, वह मार्ग आपके लिए नहीं है। फिर आप बुद्ध, महावीर के बारे में सब कुछ भूल जाते हैं, वह मार्ग आपके लिए नहीं है। फिर आप मीरा, चैतन्य, मोहम्मद की दुनिया में चले जाते हैं। फिर आप भक्ति की दुनिया में चले जाते हैं।

याद रखें, एक चीज़ एक रास्ते पर मददगार हो सकती है, और वही चीज़ दूसरे रास्ते पर रुकावट भी बन सकती है। उदाहरण के लिए, पटरियाँ हैं, उन पर रेलगाड़ी चलती है, वे मददगार हैं, बिना पटरियों के रेलगाड़ी नहीं चलेगी। लेकिन अगर आप उन पटरियों पर कार चलाना शुरू कर दें, तो आप मुश्किल में पड़ जाएँगे। वे रेलगाड़ियों के लिए मददगार हैं, लेकिन कारों के लिए नहीं। कारों को ज़्यादा खुला रास्ता, ज़्यादा आज़ादी चाहिए। इसलिए हमेशा याद रखें, जो चीज़ एक रास्ते में रुकावट है, ज़रूरी नहीं कि वह दूसरे रास्ते में भी रुकावट हो।

लेकिन अगर आप ज़ज़ेन चुनते हैं... मुझे लगता है कि जिस व्यक्ति ने यह प्रश्न पूछा है, उसे ज़ज़ेन के मार्ग पर बहुत लाभ होगा क्योंकि ऐसी कल्पना कि वह इसे सच मान सके, यह दर्शाती है कि उसका बैठना मददगार साबित हो रहा है। वह चेतना की गहरी परतों में विश्राम कर रहा है।

मेरे शरीर में बहुत ज़्यादा यौन ऊर्जा जल रही है। जब मैं नाचता हूँ, तो कभी-कभी मुझे लगता है कि मैं पूरी दुनिया को मार डालूँगा और कुछ चरणों में मेरे शरीर में इतना क्रोध और हिंसा उबलती है कि मैं उस ऊर्जा को ध्यान की तकनीकों में नहीं लगा पाता और यह मुझे पागल कर देती है। मुझे संभोग करने का मन नहीं करता, लेकिन हिंसक ऊर्जा अभी भी ज्वालामुखी की आग की तरह जल रही है। मैं इसे सहन नहीं कर सकता। कृपया समझाएँ कि इस ऊर्जा को रचनात्मक रूप से कैसे बाहर निकाला जाए।

समस्या मन द्वारा उत्पन्न होती है, ऊर्जा द्वारा नहीं। ऊर्जा की सुनें।
यह आपको सही दिशा दिखा रहा है। समस्या यौन ऊर्जा से नहीं पैदा हो रही है—इसने जानवरों में, जानवरों में कभी कोई समस्या पैदा नहीं की है।

पेड़ों में, पक्षियों में। यह ऊर्जा समस्याएँ पैदा करती है क्योंकि आपके मन का इसके प्रति दृष्टिकोण ग़लत है।

यह प्रश्न एक भारतीय महिला का है। भारत में पूरी परवरिश ही सेक्स के विरुद्ध है। फिर आप समस्या पैदा करते हैं। फिर, जब भी ऊर्जा होगी, आपको कामुकता का एहसास होगा, क्योंकि आपके भीतर कुछ अधूरा है।

जो चीज अधूरी है वह हमेशा प्रतीक्षा करेगी और वह ऊर्जा का दावा करेगी, ऊर्जा का दोहन करेगी।

ध्यान की गतिशील विधियों में अपार ऊर्जा का सृजन होता है। अनेक छिपे हुए स्रोतों का दोहन होता है और नए स्रोत उपलब्ध होते हैं। यदि कामवासना एक अधूरी इच्छा रही है, तो यह ऊर्जा कामवासना की ओर गति करने लगेगी। यदि आप ध्यान करते हैं, तो आप अधिकाधिक कामुक होते जाएँगे।

मैं आपको भारत में घटी एक घटना बताता हूँ। जैन मुनियों ने काम-ऊर्जा के कारण ध्यान करना पूरी तरह से बंद कर दिया था। वे ध्यान के बारे में सब कुछ भूल गए थे क्योंकि वे काम-ऊर्जा को इतना दबा रहे थे कि जब भी वे ध्यान करते, ऊर्जा ऊपर उठती। ध्यान आपको अपार ऊर्जा देता है। यह शाश्वत ऊर्जा का स्रोत है, आप इसे समाप्त नहीं कर सकते। इसलिए जब भी ऊर्जा उत्पन्न होती, वे कामुक होने लगते। वे ध्यान से डरने लगे। उन्होंने ध्यान करना छोड़ दिया। महावीर ने जो सबसे ज़रूरी चीज़ उन्हें दी थी, उसे उन्होंने छोड़ दिया, और जो अनावश्यक था—उपवास और अनुष्ठान—वे जारी रखते थे। वे एक यौन-विरोधी दृष्टिकोण के साथ मेल खाते थे।

मैं यौन-विरोधी नहीं हूँ क्योंकि मैं जीवन-विरोधी नहीं हूँ। इसलिए जहाँ आप सोचते हैं, वहाँ कोई समस्या नहीं है: समस्या आपके दिमाग में है, आपकी यौन ग्रंथियों में नहीं। आपको अपना नज़रिया बदलना होगा; वरना आप जो कुछ भी करेंगे, वह आपकी कामुकता से रंगा होगा। आप ध्यान करेंगे और वह कामुक हो जाएगा; आप किसी को देखेंगे और आपकी आँखें कामुक हो जाएँगी; आप किसी को छूएँगे और आपका हाथ कामुक हो जाएगा; आप कुछ खाएँगे और खाना कामुक हो जाएगा।

जो लोग सेक्स से इनकार करते हैं, वे ज़्यादा खाना शुरू कर देते हैं। आप इसे ज़िंदगी में देख सकते हैं। जो लोग खुलकर, कामुकता से भरे होते हैं, वे ज़्यादा मोटे नहीं होते, वे ज़्यादा नहीं खाते। प्यार इतना संतुष्टिदायक होता है, प्यार इतना तृप्तिदायक होता है कि वे अपने शरीर को खाने से नहीं भरते। जब वे प्यार नहीं कर सकते, या जब वे इजाज़त नहीं दे सकते,

खुद को प्यार में ढालने के लिए, वे बहुत ज़्यादा खाना शुरू कर देते हैं। यह एक वैकल्पिक गतिविधि बन जाती है।

हिंदू साधुओं से मिलिए। वे अनावश्यक चर्बी जमा करते रहते हैं। वे कुरूप हो जाते हैं। यह एक और अति है। एक अति पर जैन साधु हैं जो खा नहीं सकते क्योंकि उन्हें डर है कि एक बार खा लेने पर, भोजन ऊर्जा छोड़ देगा और ऊर्जा तुरंत उस अधूरी इच्छा की ओर बढ़ जाएगी जो उसका इंतज़ार कर रही है। सबसे पहले यह उस अधूरे अनुभव की ओर जाती है जो बीच में लटका हुआ है—यह पहली आवश्यकता है, इसलिए ऊर्जा वहाँ जाती है। शरीर की एक निश्चित अर्थव्यवस्था होती है: जहाँ भी ऊर्जा की सबसे पहले आवश्यकता होती है, ऊर्जा वहाँ पहले जाती है। आवश्यकताओं का एक पदानुक्रम होता है। एक व्यक्ति जो सेक्स को नकारता रहा है, उसके पास एक पदानुक्रम होगा—सेक्स सूची में सबसे पहले होगा, और जब भी ऊर्जा उपलब्ध होगी, वह सबसे अधूरी इच्छा की ओर बढ़ना शुरू कर देगी। इसलिए जैन साधु ठीक से नहीं खा सकते, वे डरते हैं, और हिंदू साधु बहुत अधिक खाते हैं

अगर आप बहुत ज़्यादा खाते हैं, तो आपको खाने से, पेट भरने से एक ख़ास तरह का यौन आनंद मिलने लगता है। ज़्यादा खाना सुस्ती लाता है।

और बहुत ज़्यादा खाना हमेशा प्यार का विकल्प होता है क्योंकि बच्चा सबसे पहले माँ के स्तन के संपर्क में आता है। वह स्तन ही पहला स्तन है।

संसार में अनुभव और स्तन बच्चे को दो चीजें देते हैं: प्रेम और भोजन।

इसलिए प्रेम और भोजन एक-दूसरे में गहराई से उलझ जाते हैं। जब भी प्रेम की कमी होती है, आपका बचकाना मन सोचता है, "और भोजन ले आओ। इसकी पूर्ति करो।" क्या आपने कभी गौर किया है? जब आप प्रेम से भरपूर महसूस करते हैं, तो खाने की इच्छा गायब हो जाती है, आपको उतनी भूख नहीं लगती। लेकिन जब भी प्रेम की कमी होती है, आप बहुत ज़्यादा खाने लगते हैं, आपको समझ नहीं आता कि अब क्या करें। प्रेम आपके अंदर एक खास जगह भर रहा था, अब वह जगह खाली है और आपको भोजन के अलावा उसे भरने का कोई और तरीका नहीं सूझता। आप प्रकृति को नकारकर, प्रकृति को अस्वीकार करके समस्याएँ पैदा करते हैं।

तो मैं प्रश्नकर्ता को बताना चाहूँगा कि यह ध्यान का प्रश्न नहीं है। हे स्त्री, तुम्हें प्रेम की आवश्यकता है। तुम्हें प्रेमी की आवश्यकता है। और इसमें आगे बढ़ने के लिए तुम्हें साहस की आवश्यकता है।

प्रेम में उतरना कठिन है—इसमें बहुत से छिपे हुए भय हैं। प्रेम इतना भय पैदा करता है जितना कोई और चीज़ नहीं कर सकती, क्योंकि जैसे ही आप दूसरे के करीब जाने लगते हैं, आपको खुद से बाहर जाना पड़ता है। और कौन जाने?
दूसरा आपको स्वीकार भी कर सकता है और अस्वीकार भी। डर पैदा होता है। आप झिझकने लगते हैं—प्रस्ताव लें या न लें, दूसरे के पास जाएँ या न जाएँ। इसीलिए दुनिया भर में अतीत के कायर युगों ने प्रेम के बजाय विवाह को प्राथमिकता दी है, क्योंकि अगर लोगों को प्रेम के लिए खुला छोड़ दिया जाए, तो बहुत कम लोग प्रेम कर पाएँगे। ज़्यादातर लोग प्रेम के बिना मर जाएँगे; वे प्रेम के बिना ही जीवन घसीटते रहेंगे।

क्योंकि प्यार खतरनाक होता है... जिस पल आप किसी और की तरफ़ बढ़ना शुरू करते हैं, आप एक दूसरी दुनिया से टकराने के करीब पहुँच जाते हैं। कौन जाने आपका रुख़ स्वीकार होगा या अस्वीकार? आप कैसे यकीन कर सकते हैं कि दूसरा आपकी ज़रूरत और आपकी चाहत के लिए हाँ कहेगा? कि दूसरा दयालु और प्रेमपूर्ण होगा? आपको कैसे पता? हो सकता है कि वह आपको अस्वीकार कर दे। हो सकता है कि वह ना कह दे। आप कह सकते हैं, "मैं तुमसे प्यार करता हूँ", लेकिन क्या गारंटी है कि वह भी आपके लिए प्यार महसूस करेगा? हो सकता है कि वह न करे। इसकी कोई ज़रूरत नहीं है। अस्वीकार किए जाने का डर बहुत ही टूटकर रख देने वाला होता है।

इसलिए चालाक और चतुर लोग बिल्कुल भी न हिलने का फैसला करते हैं। अपने आप में रहो, तो कम से कम तुम्हें अस्वीकार तो नहीं किया जाएगा। तुम इस विचार के साथ अपने अहंकार को बढ़ाते रह सकते हो कि किसी ने तुम्हें कभी अस्वीकार नहीं किया, भले ही वह अहंकार बिल्कुल नपुंसक हो और तुम्हें संतुष्ट करने के लिए पर्याप्त न हो। तुम्हें किसी की ज़रूरत होनी चाहिए; तुम्हें किसी ऐसे की ज़रूरत है जो तुम्हें स्वीकार करे; तुम्हें किसी ऐसे की ज़रूरत है जो तुम्हें प्यार करे क्योंकि जब कोई दूसरा तुम्हें प्यार करेगा, तभी तुम खुद से प्यार कर पाओगे, उससे पहले नहीं। जब कोई तुम्हें स्वीकार करता है, तो तुम खुद को स्वीकार कर पाओगे, उससे पहले नहीं। जब कोई दूसरा तुम्हारे साथ खुश महसूस करता है; तुम खुद से खुश महसूस करने लगोगे, उससे पहले नहीं। दूसरा एक दर्पण बन जाता है।

हर रिश्ता एक आईना है। वह आपको प्रतिबिंबित करता है। बिना आईने के आप खुद को कैसे जान सकते हैं? कोई रास्ता नहीं है। दूसरों की आँखें आईने जैसी हो जाती हैं, और जब कोई आपसे प्रेम करता है, तो वह आईना आपके प्रति बहुत, बहुत सहानुभूति रखता है; आपसे बहुत, बहुत खुश होता है; आपसे प्रसन्न होता है। उन प्रसन्न आँखों में आप प्रतिबिंबित होते हैं और पहली बार एक ख़ास स्वीकार्यता पैदा होती है।

वरना आपको शुरू से ही अस्वीकार कर दिया गया है। यह समाज की कुरूप संरचना का ही एक हिस्सा है कि हर बच्चे को यह महसूस होता है कि उसे उसके अपने रूप में स्वीकार नहीं किया जाता। अगर वह कुछ अच्छा करता है—बेशक, माता-पिता जो भी अच्छा समझते हैं—अगर वह वही करता है, तो उसे स्वीकार कर लिया जाता है; अगर वह कुछ गलत करता है—जो माता-पिता गलत समझते हैं—तो उसे अस्वीकार कर दिया जाता है। बच्चा देर-सवेर यह महसूस करने लगता है, "मुझे मेरे अपने रूप में स्वीकार नहीं किया जाता, न कि मैं जैसा हूँ, न ही आंतरिक रूप से, बल्कि मेरे काम के लिए। मेरे अस्तित्व को नहीं, बल्कि मेरे काम को प्यार किया जाता है।" और इससे एक गहरी आत्म-अस्वीकृति, एक गहरी आत्म-घृणा पैदा होती है। वह खुद से नफरत करने लगता है।

अगर आप प्रेम में नहीं पड़ते, अगर आपको ऐसे प्रेमी और दोस्त नहीं मिलते जो आपको स्वीकार कर सकें, तो आप जीवन भर उस अस्वीकृति के साथ रहेंगे। प्रेम ज़रूरी है। आपको इससे आगे बढ़ना होगा। आप एक दिन इससे बाहर आ सकते हैं, आप एक दिन इससे परे जा सकते हैं—इससे परे जाना ही होगा—लेकिन अगर आप इसमें कभी प्रवेश ही नहीं करते, तो आप इससे परे कैसे जा सकते हैं?

इसलिए डरो मत। और दिमाग से सारी बकवास निकाल दो। हाँ, डर तो है। तुम्हें अस्वीकार किया जा सकता है, लेकिन उस डर से मत डरो। यह जोखिम उठाना ही होगा, तभी कोई आकर तुम्हें स्वीकार करेगा। अगर तुम सौ दरवाज़े खटखटाओ और निन्यानबे बंद रहें, तो डरो मत—एक खुल जाएगा। कोई तुम्हारा इंतज़ार कर रहा है। कोई तुम्हारे ज़रिए तृप्त होगा और तुम किसी के ज़रिए तृप्त होगे। कोई तुम्हारे लिए आईना बनने का इंतज़ार कर रहा है क्योंकि कोई तुम्हें अपना आईना बनाने का इंतज़ार कर रहा है। यह जानने का कोई और तरीका नहीं है कि वह कौन है, सिवाय इसके कि खटखटाते रहो, टटोलते रहो। यह जोखिम भरा है, लेकिन ज़िंदगी जोखिम भरी है।

बहुत चालाक लोग ज़िंदगी से चूक जाते हैं, वे कभी जोखिम नहीं उठाते। गिरने के डर से, वे कभी चलते नहीं; डूबने के डर से, वे कभी तैरते नहीं; अस्वीकार किए जाने के डर से, वे कभी प्रेम में नहीं पड़ते; असफलता के डर से, वे कभी किसी चीज़ में सफल होने का प्रयास नहीं करते—उनका जीवन, जीवन ही नहीं है। वे अपनी मृत्यु से पहले ही मर जाते हैं। वास्तव में मरने से पहले वे कई बार मरते हैं। उनका पूरा जीवन एक क्रमिक मृत्यु के अलावा और कुछ नहीं है।

जियो, और पूरी शिद्दत से जियो, और अगर कोई तुमसे प्यार नहीं कर पाता, तो इसे व्यक्तिगत अपमान मत समझो—कोई ज़रूरी नहीं है। तुम तैयार थे, तुम उपलब्ध थे। अगर दूसरा तैयार नहीं है, तो यह उसे तय करना है। ऐसा मत करो।

इसे ज़ख्म बनाओ, ऐसा नहीं है। यह बस इतना कहता है कि तुम दोनों एक-दूसरे के साथ नहीं मिलते—बस इतना ही—यह तुम्हारे या दूसरे के बारे में कुछ नहीं कहता। यह मत कहो कि दूसरा गलत है और यह मत सोचो कि तुम्हारे गलत होने की वजह से तुम्हें स्वीकार नहीं किया गया। बात बस इतनी है कि तुम एक-दूसरे के साथ नहीं मिल पाए।

अच्छा हुआ कि दूसरे ने तुम्हें धोखा नहीं दिया, उसने कहा, "माफ़ करना, मुझे तुमसे कोई प्यार नहीं है।" कम से कम वह सच्चा और सच्चा तो था। क्योंकि अगर उसने औपचारिक हाँ कह दी होती, तो तुम्हारी पूरी ज़िंदगी ही गड़बड़ हो जाती। सच्चे बनो। जब प्यार करो, तो कहो, और जब नहीं करो, तो भी कहो। सच्चे और सच्चे बनो।

और दुनिया में इतने खूबसूरत लोग हैं, फिर अपने आप में क्यों रहें? किसी के साथ कुछ कदम चलें। उस लय को भी महसूस करें। वह लय आपको संतुष्ट करेगी और आपकी इच्छा गायब हो जाएगी। और जब यह इच्छा गायब हो जाएगी, तो आपका ध्यान पदानुक्रम में प्रथम स्थान पर होगा। ध्यान पदानुक्रम में प्रथम स्थान पर तभी आ सकता है जब आप स्वयं को उस स्वाभाविक चीज़ से वंचित न रखें।

उपवास करने वाला व्यक्ति ध्यान नहीं कर सकता क्योंकि जब भी वह ध्यान करता है, वह भोजन के बारे में सोचता है, जब भी वह अपनी आँखें बंद करता है, वह भोजन की कल्पना करता है। जो व्यक्ति प्रेम को अस्वीकार करता है, वह ध्यान नहीं कर सकता; जब भी वह ध्यान करता है, तुरंत कामुकता उसे घेर लेती है।

सभी प्राकृतिक आवश्यकताओं को पूरा करें, उनमें कुछ भी गलत नहीं है। भोजन में, यौन संबंध में क्या गलत है? कुछ भी गलत नहीं है। उन्हें पूरा करें। इतने स्वाभाविक रहें कि जब आप ध्यान करें तो आपके ध्यान के लिए कोई और चीज़ प्रतीक्षा न कर रही हो। यदि आप अपनी प्राकृतिक आवश्यकताओं को पूरा करते हैं, तो आप देखेंगे कि आपके सपने गायब हो जाएँगे। रात में आप सपने नहीं देखेंगे क्योंकि सपने देखने के लिए कुछ भी नहीं है। उपवास करें, फिर आप भोजन के बारे में सपने देखेंगे; अपने ऊपर ब्रह्मचर्य थोपें, फिर आप यौन संबंध के बारे में सपने देखेंगे। यदि आप स्वाभाविक रूप से आगे बढ़ रहे हैं, यदि आपने अपने और प्रकृति के बीच एक तालमेल पा लिया है... इसे ही मैं धर्म कहता हूँ, इसे ही मैं जीवन का परम नियम कहता हूँ। अपने आप को लगभग हमेशा लय में पाएँ। कभी-कभी यदि आप लय से बाहर भी चले जाते हैं, तो वापस आएँ; याद रखें और फिर से लय में आ जाएँ। प्रकृति के साथ रहें और आप लक्ष्य तक पहुँच जाएँगे; प्रकृति के साथ रहें और आप ईश्वर को पा लेंगे। आप ईश्वर को भूल भी सकते हैं, तब भी, आप उन्हें पा लेंगे—यदि आप प्रकृति के प्रति सच्चे रहें। क्योंकि जब निम्न आवश्यकताएँ पूरी होती हैं, तो उच्च आवश्यकताएँ भी

जब उच्चतर आवश्यकताएँ पूरी होती हैं, तो परम आवश्यकताएँ उत्पन्न होती हैं। यही जीवन की स्वाभाविक अर्थव्यवस्था है।

अगर कोई व्यक्ति भूखा है, तो वह संगीत कैसे समझ सकता है? भूख लगने पर उससे शास्त्रीय संगीत सुनने को कहना या उसे ध्यान करने या ज़ज़ेन में बैठने को कहना सरासर बेतुकापन है। वह बुद्ध के बारे में कुछ नहीं सोच सकता, ईश्वर या ईसा मसीह के बारे में कुछ नहीं सोच सकता। वह ध्यान नहीं कर सकता, उसका मन चंचल और डोलेगा; वह बार-बार उसके खाली पेट की ओर जाएगा। नहीं, जब पहली ज़रूरतें पूरी नहीं होतीं, तो वह कविता और संगीत से प्रेम नहीं कर सकता। उसे पहली, प्राथमिक ज़रूरतों—भोजन, आश्रय, प्रेम—में तृप्ति दो, और फिर अचानक निम्न जगत से ऊर्जा मुक्त हो जाएगी और वह कविता पढ़ना, संगीत सुनना शुरू कर देगा; वह नृत्य का आनंद लेगा। अब उच्चतर ज़रूरतें पैदा हो रही हैं: वह चित्रकारी या मूर्ति बनाना चाहेगा। ये विलासिता की चीज़ें हैं। ये केवल तभी अस्तित्व में आती हैं जब निम्नतर ज़रूरतें पूरी होती हैं।

और जब ये उच्चतर आवश्यकताएं भी पूरी हो जाती हैं - तुमने संगीत से प्रेम किया है, संगीत सुना है; तुमने कविता से प्रेम किया है, उसका आनंद लिया है; तुमने चित्रकारी की है, नृत्य किया है - तो एक दिन तुम देखोगे कि आवश्यकताओं का एक नया क्षेत्र उभर रहा है जिसे परम आवश्यकताएं कहा जाता है: ध्यान, ईश्वर, प्रार्थना।

अगर पहली ज़रूरतें पूरी नहीं होतीं, तो दूसरी ज़रूरत पैदा ही नहीं होगी—और तीसरी का तो सवाल ही नहीं उठता। अगर पहली ज़रूरतें पूरी हो जाएँ, तो दूसरी ज़रूरत के पैदा होने की संभावना है और तीसरी की झलक भी मिल सकती है। जब दूसरी ज़रूरत पूरी हो जाती है, तो तीसरी ज़रूरत अपने आप ही पैदा हो जाती है।

अभी कुछ दिन पहले ही कुंडलिनी ध्यान में दो कुत्ते देख रहे थे।

थोड़ी देर बाद एक कुत्ते ने दूसरे की ओर देखा और कहा, "जब मैं ऐसा व्यवहार करता हूँ तो वे मुझे कीड़े मारने की गोलियाँ देते हैं।"

बेशक, कुत्ते का दिमाग भी कुत्ते जैसा ही होता है। उसकी अपनी दुनिया, शब्दावली, समझ, अवधारणाएँ होती हैं। वह बस यही सोच सकता है कि कुंडलिनी साधना करने वालों के पेट में या तो कीड़े हैं या वे पागल हो गए हैं। कुत्ते की समझ में यह स्वाभाविक है।

सदियों से आपके मन को ऐसे लोगों ने संस्कारित किया है जिन्होंने आपकी वास्तविक ज़रूरतों को नहीं समझा। उन्होंने ज़रा भी परवाह नहीं की। वे किसी और चीज़ की तलाश में थे और उन्होंने उसे बखूबी अंजाम दिया... वे लोगों पर हावी होने का तरीका ढूंढ रहे थे। सबसे आसान तरीका है एक अपराध बोध पैदा करना—तब लोगों पर हावी होना बहुत आसान है। एक बार अपराध बोध हो जाए तो आप किसी न किसी के, किसी न किसी के, किसी न किसी के, बस आप पर हावी रहेंगे। एक दोषी व्यक्ति कभी भी खुद के साथ सहज महसूस नहीं करता, उसे कोई आत्मविश्वास नहीं हो सकता; वह जानता है कि वह गलत है इसलिए वह जाकर किसी नेता को ढूँढता है, किसी चर्च को ढूँढता है, किसी मार्गदर्शक को ढूँढता है। उसे आत्मविश्वास नहीं होता, इसलिए ज़रूरत पड़ती है। राजनेताओं, पुजारियों ने हर किसी में एक अपराध बोध पैदा करने के लिए बहुत मेहनत की है। अब यही अपराध बोध मुसीबत खड़ी कर रहा है।

छोड़ दो इसे। ज़िंदगी तुम्हारी है। यह किसी और की नहीं है। किसी राजनेता, किसी पुजारी का इससे कोई लेना-देना नहीं है। किसी को भी अपनी ज़िंदगी में दखलअंदाज़ी मत करने दो। यह पूरी तरह से तुम्हारी है।

आपका शरीर आपको सही संकेत दे रहा है; शरीर बहुत बुद्धिमान है। मन बहुत देर से आया है। शरीर लाखों साल जी चुका है, उसे पता है कि क्या ज़रूरी है। मन ही है जो दखल देता है। मन बहुत अपरिपक्व है, शरीर बहुत परिपक्व है। शरीर की सुनो।

और जब मैं कहता हूँ कि शरीर की सुनो, तो मेरा मतलब शरीर तक ही सीमित रहना नहीं है। अगर तुम शरीर की सुनोगे, तो शरीर के पास तुमसे कहने के लिए कुछ नहीं होगा—सब कुछ व्यवस्थित हो जाएगा। जब शरीर सहज, विश्राम में होता है, और कोई तनाव नहीं होता, और शरीर किसी चीज़ के लिए संघर्ष नहीं कर रहा होता, आपका ध्यान आकर्षित करने की कोशिश नहीं कर रहा होता क्योंकि आप कोई ज़रूरत पूरी नहीं कर रहे होते, जब शरीर शांत और स्थिर होता है, तो तुम ऊँचाई पर तैर सकते हो, तुम ऊँची उड़ान भर सकते हो, तुम एक सफ़ेद बादल बन सकते हो। लेकिन केवल तभी जब शरीर की ज़रूरतों का सही मायने में ध्यान रखा जाए। शरीर तुम्हारा दुश्मन नहीं, तुम्हारा दोस्त है। शरीर तुम्हारी धरती है, शरीर में तुम्हारी सारी जड़ें हैं। तुम्हें अपने और अपने शरीर के बीच एक सेतु खोजना होगा। अगर तुम वह सेतु नहीं खोज पाओगे, तो तुम लगातार अपने शरीर के साथ संघर्ष में रहोगे—और जो व्यक्ति खुद से लड़ता है वह हमेशा दुखी रहता है।

पहली बात यह है कि अपने शरीर के साथ शांति समझौता करें और उसे कभी न तोड़ें। एक बार जब आप अपने शरीर के साथ शांति समझौता कर लेते हैं, तो शरीर

बहुत-बहुत मिलनसार बनो। तुम शरीर की देखभाल करो, शरीर तुम्हारी देखभाल करेगा—यह एक अत्यंत मूल्यवान वाहन बन जाता है, यह स्वयं मंदिर बन जाता है। एक दिन तुम्हारा शरीर ही तुम्हारे सामने ईश्वर के मंदिर के रूप में प्रकट हो जाता है।

क्या कोई व्यक्ति किसी कार्य में तल्लीन रह सकता है - उदाहरण के लिए, ये गतिशील ध्यान तकनीकें - पूर्ण तीव्रता के साथ, और साथ ही एक अलग, पृथक साक्षी भी बना रह सकता है?

आप सोचते हैं कि साक्षी कुछ अलग, पृथक है। ऐसा नहीं है। आपकी तीव्रता, आपकी समग्रता ही आपका साक्षी है। इसलिए जब आप साक्षी होते हैं और कुछ करते हैं, तो आप दो नहीं होते—कर्ता ही साक्षी होता है।

उदाहरण के लिए, तुम नाच रहे हो। तुम नाच रहे हो: नर्तक और साक्षी दो नहीं हैं, कोई अलगाव नहीं है। अलगाव केवल भाषा में है। नर्तक साक्षी है। और यदि नर्तक साक्षी नहीं है तो तुम नृत्य में समग्र नहीं हो सकते, क्योंकि साक्षी को कुछ ऊर्जा की आवश्यकता होगी और तुम्हें स्वयं को विभाजित करना होगा। एक हिस्सा साक्षी बना रहेगा और शेष नृत्य में गति करेगा। यह समग्र नहीं हो सकता, यह विभाजित होगा। और इसका यह अर्थ नहीं है, क्योंकि वास्तव में यह एक स्किज़ोफ्रेनिक की अवस्था है—विभाजित, खंडित। यह रुग्ण है। यदि तुम दो हो जाते हो तो तुम बीमार हो। तुम्हें एक रहना होगा। तुम्हें नृत्य में समग्रता से डूब जाना होगा, और तुम्हारी समग्रता साक्षी बन जाएगी। यह कोई अलग चीज नहीं होगी, तुम्हारी समग्रता सजग है। ऐसा होता है।

इसलिए खुद को बाँटने की कोशिश मत करो। नाचते हुए खुद ही नाच बन जाओ। बस सजग रहो; सो मत जाओ, बेहोश मत हो जाओ। तुम किसी नशे में नहीं हो, तुम सजग हो, पूरी तरह सजग। लेकिन यह सजगता कोई अलग-थलग पड़ा हुआ हिस्सा नहीं है; यह तुम्हारी समग्रता है, यह तुम्हारा पूरा अस्तित्व है।

केवल भाषा में ही तुम दो दिखाई दोगे, नर्तक और साक्षी, लेकिन गहरे में तुम एक ही हो। पूरा नर्तक सजग है। तभी शांति, संतुलन, मौन, तुम्हें घटित होगा। यदि तुम विभाजित हो, तो

तनाव, और वह तनाव तुम्हें पूरी तरह से यहीं और अभी होने की, अस्तित्व में विलीन होने की अनुमति नहीं देगा।

तो याद रखें, बांटने की कोशिश मत करो। नर्तक बनो और फिर भी जागरूक रहो। ऐसा होता है। यह मैं अपने अनुभव से कह रहा हूँ। यह मैं उन कई लोगों के अनुभवों से कह रहा हूँ जो मेरे साथ काम कर रहे हैं।

आपके साथ भी ऐसा होगा। हो सकता है कि कई लोगों के साथ ऐसा पहले भी हुआ हो। लेकिन याद रखें: विभाजित न हों। एक रहें और फिर भी जागरूक रहें।

> लगता है मैं पहले ध्यान कर पाता था—सोचता हूँ। कहीं से एक सुंदर, शांत, पारदर्शी अवस्था आ जाती थी; मैं मान लेता था कि यही ध्यान है। अब, दौड़ते हुए मन के अलावा कुछ नहीं आता। क्या हुआ?

लगभग हमेशा ऐसा ही होता है। जिन दिनों आपको लगता था कि आपके साथ एक तरह का ध्यान घटित हो रहा है, वे दिन थे जब आप उसकी तलाश नहीं कर रहे थे—वह आपके साथ घटित हो रहा था। अब आप उसे घटित करने की कोशिश कर रहे हैं, और यही सब कुछ बदल देता है। जीवन में जो भी सचमुच मूल्यवान हैं, वे सब घटित होती हैं; आप उन्हें घटित नहीं करा सकते, आप उन्हें कर नहीं सकते । यह ध्यान हो सकता है, यह प्रेम हो सकता है, यह आनंद हो सकता है, यह मौन हो सकता है...

जो कुछ भी आपके मन से परे है, वह आपकी क्षमता से परे है; आप केवल वही कार्य कर सकते हैं जो मन के क्षेत्र में आते हैं।

मन कर्ता है, लेकिन आपका अस्तित्व कर्ता नहीं है। आपका अस्तित्व बस एक द्वार है, और जो कुछ भी घटित होता है, उसके प्रति एक गहन स्वीकृति है, बिना किसी शिकायत या द्वेष के—बस एक शुद्ध कृतज्ञता। और वह भी आप नहीं करते; वह भी घटित होने का एक हिस्सा है। हमें यह अंतर बहुत स्पष्ट करना होगा; लगभग हर कोई भ्रमित हो जाता है। आपके साथ कुछ घटित होता है—यह इतना सुंदर, इतना आनंदमय होता है—मन तुरंत इच्छा करने लगता है कि यह और अधिक घटित हो, यह और अधिक बार घटित हो, यह और अधिक गहराई तक जाए।

मन जैसे ही अंदर आता है, सब कुछ अस्त-व्यस्त कर देता है। मन शैतान है, विध्वंसक है।

इसलिए हमें इस बात के प्रति बहुत सचेत रहना होगा कि मन को परे की चीज़ों में दखलअंदाज़ी करने की इजाज़त न दी जाए। मन एक मैकेनिक, एक तकनीशियन के रूप में बिल्कुल सही है।
अपने मन को वह सब करने दो जो वह कर सकता है, लेकिन उसे उन चीज़ों में दखलअंदाज़ी न करने दो जो उसकी क्षमता से परे हैं। लेकिन एक समस्या यह है कि मन बस इच्छाएँ ही करता है—और ज़्यादा की इच्छा। जहाँ तक करने की दुनिया का सवाल है, आपके पास बड़ा घर हो सकता है, बेहतर घर हो सकता है, बेहतर फ़र्नीचर हो सकता है—आप हर काम बेहतर कर सकते हैं; यह मन की क्षमता में है।

लेकिन मन से परे ··· मन केवल इच्छाएँ ही कर सकता है, और हर इच्छा निराश ही करेगी। ध्यान बढ़ाने के बजाय, यह आपको और निराशा ही देगा। प्रेम बढ़ाने के बजाय, यह आपके लिए और क्रोध ही लाएगा। शांति और शांति लाने के बजाय, यह विचारों का और प्रवाह लाएगा—और ऐसा लगभग सभी के साथ होता है। इसलिए यह एक स्वाभाविक बात है जिससे व्यक्ति को बाहर निकलना ही होगा।

आप कह रहे हैं, "मैं ध्यान कर पाता था। एक सुंदर, शांत, पारदर्शी अवस्था कहीं से आ जाती थी; मुझे लगता था कि यही ध्यान है।" न तो आप इसकी उम्मीद कर रहे थे, न ही आप इसकी चाहत कर रहे थे; यह तो बस एक मेहमान था, हवा के झोंके की तरह जो आपके पास आता है। लेकिन आप इसे रोक नहीं सकते, और न ही इसे आने का आदेश दे सकते हैं। यह जब आता है तब आता है। एक बार जब आप यह समझ जाते हैं, तो आप कोशिश करना छोड़ देते हैं।

आपने कहावत सुनी होगी, "कोशिश करो और फिर से कोशिश करो।" मैं आपसे कहना चाहूँगा: कोशिश मत करो और फिर से कोशिश मत करो। जब भी कोशिश करने का विचार मन में आए, उसे तुरंत छोड़ दो। यह तुम्हें असफलता और निराशा की ओर ले जाएगा, और अगर तुम इसे छोड़ सकते हो और हर कोई इसे छोड़ सकता है, तो यह कभी कुछ नहीं लाता। असफलता, निराशा, हताशा और आशाहीनता को छोड़ने में क्या समस्या है? बस इन्हें छोड़ दो और ध्यान के बारे में सब कुछ भूल जाओ।

एक दिन अचानक तुम पाओगे कि एक खिड़की खुल गई है और नई किरणों वाली एक ताज़ी हवा तुम्हारे दिल में भर गई है। फिर से वही गलती मत करना!
जो हो रहा है उसके लिए शुक्रगुज़ार रहो, लेकिन और मत मांगो—और भी बहुत कुछ आएगा। यह मत मांगो, "फिर आओ"—तुम्हारा मांगना ही बाधा बन जाएगा।

यह फिर आएगा, यह और भी ज़्यादा बार आएगा। धीरे-धीरे, यह आपकी धड़कन बन जाता है; जागते, सोते, यह हमेशा मौजूद रहता है, कभी जाता नहीं। लेकिन यह है

यह तुम्हारा काम नहीं है। तुम यह शेखी नहीं बघार सकते कि “मैंने यह किया है।” तुम बस इतना कह सकते हो, “मैंने अज्ञात को मेरे साथ ऐसा करने दिया।” महान अनुभव हमेशा अज्ञात से ही हमारे छोटे से दिल में प्रवेश करते हैं, और जब हम उन्हें पाने की पूरी कोशिश करते हैं, तो हम इतने तनावग्रस्त हो जाते हैं कि यही तनाव उन्हें रोक देता है।

जब आप प्रयास नहीं कर रहे होते, और शांत होते हैं—आपको ध्यान वगैरह की भी चिंता नहीं होती—तो अचानक आपको किसी अज्ञात चीज़ के पदचिह्न, कहीं से कोई चीज़, आपकी ओर आती हुई महसूस होती है। इसे आश्चर्य से देखें, इच्छा से नहीं। इसे कृतज्ञता से देखें, लेकिन लालच से नहीं।

आप कह रहे हैं, "अब, दौड़ते हुए मन के अलावा कुछ नहीं आता। क्या हुआ?" आपको अज्ञात का बोध हुआ। ध्यान का ज़रा सा स्वाद, और आप लोभी, लालसाग्रस्त हो गए। आपकी इच्छा, आपके लोभ ने सारा खेल बिगाड़ दिया। फिर भी, सब कुछ ठीक किया जा सकता है। आप मन को लगातार दौड़ते हुए देखते हैं; उसे दौड़ने दें—आप बस देखते रहें, बस एक दर्शक, एक पर्यवेक्षक बनें।

मन को बस देखते रहना ही जीवन के सबसे बड़े रहस्यों में से एक है, क्योंकि यह दिखाता नहीं कि यह काम करता है—बल्कि यह काम करता है! जैसे ही आप देखते हैं, उदासीन, उदासीन, मानो इसका आपसे कोई लेना-देना ही न हो, वे विचार कम होने लगते हैं; मन की पटरी पर ट्रैफ़िक कम हो जाता है।

धीरे-धीरे, छोटे-छोटे अंतराल आते हैं, और उन अंतरालों में तुम्हें उस चीज़ की झलक मिलेगी जो तुम्हारे पास हुआ करती थी। लेकिन उस पर कूद मत पड़ो, लालच मत करो।
इसका आनंद लो, यह भी बीत जाएगा; इससे चिपके रहने की कोशिश मत करो। विचार फिर से आने लगेंगे; फिर से एक अंतराल आएगा, एक बड़ा अंतराल। धीरे-धीरे, जब मन खाली होगा, तो बड़े अंतराल घटित होंगे।

उस खाली मन में, परे का भाव आपके भीतर प्रवेश कर सकता है, लेकिन मूल शर्त यह है कि आप उससे चिपके न रहें। अगर वह आता है - अच्छा; अगर नहीं आता - अच्छा। शायद आप परिपक्व नहीं हैं, शायद अभी समय नहीं आया है - फिर भी, कृतज्ञ रहें। आपको सजगता और कृतज्ञता सीखनी होगी। जब कुछ भी ऐसा न हो रहा हो जो आप अंदर से चाहते हैं, तब भी कृतज्ञ रहें।

शायद यह आपके लिए सही समय नहीं है, शायद यह आपकी तरक्की में मदद नहीं करेगा।

मैंने आपको अक्सर एक सूफी फकीर, जुन्नैद, की कहानी सुनाई है। वह अल-हिल्लाज मंसूर का गुरु था और मंसूर की वजह से वह बहुत प्रसिद्ध हुआ। मंसूर की हत्या रूढ़िवादी, परंपरावादी कट्टरपंथियों ने कर दी थी, और

मंसूर के कारण जुन्नैद का नाम भी प्रसिद्ध हो गया—मंसूर जुन्नैद का शिष्य था।

जुन्नैद हर साल मुसलमानों के पवित्र स्थान, काबा, की तीर्थयात्रा पर जाते थे। यह उनके घर से ज़्यादा दूर नहीं था, और मुसलमानों से उनकी परंपरा के अनुसार जीवन में कम से कम एक बार काबा जाने की अपेक्षा की जाती है; अन्यथा वे पूर्ण मुसलमान नहीं कहलाते। लेकिन काबा उनके घर के इतने करीब था कि हर साल वे अपने शिष्यों के साथ वहाँ जाते थे। वे एक क्रांतिकारी किस्म के संत थे। वास्तव में, क्रांतिकारियों के अलावा कोई भी संत संत नहीं होता—सिर्फ़ दिखावे, अभिनय, ढोंगी और पाखंडी।

जिन गाँवों से जुन्नैद गुज़रा, वहाँ के लोग उससे बहुत नाराज़ थे। कुछ गाँव तो इतने नाराज़ थे कि उन्होंने उसे खाने को कुछ नहीं दिया, पीने को पानी भी नहीं दिया और उसे गाँव में रहने भी नहीं दिया।

यह जुन्नैद की सामान्य प्रार्थना थी—मुसलमान दिन में पाँच बार प्रार्थना करते हैं—और प्रत्येक प्रार्थना के बाद वह ईश्वर की ओर हाथ उठाकर कहता, "मैं आपका बहुत आभारी हूँ। मैं अपनी कृतज्ञता कैसे व्यक्त करूँ? आप हर संभव तरीके से मेरा ख्याल रखते हैं; आपकी करुणा असीम है, आपके प्रेम की कोई सीमा नहीं है।"

शिष्य थके हुए थे क्योंकि हर दिन पांच बार, और ऐसी परिस्थितियों में जहां वे देख सकते थे कि ईश्वर द्वारा कोई ध्यान नहीं दिया जाता है - उन्हें भोजन नहीं मिला है, उन्हें पानी नहीं मिला है, उन्हें रेगिस्तान में तपती धूप से आश्रय नहीं मिला है।... एक बार ऐसा हुआ कि लगातार तीन दिनों तक उन्हें बाहर निकाल दिया गया, पत्थर मारे गए, उन्हें न तो भोजन दिया गया, न पानी, न ही आश्रय; लेकिन जुन्नैद ने उसी तरह अपनी प्रार्थना जारी रखी।

तीसरे दिन, शिष्य घबरा गए। उन्होंने कहा, "बस, बहुत हो गया। आप यह क्यों कह रहे हैं, 'आप दयालु हैं,' 'आपका प्रेम महान है,' 'आप हमारी हर संभव देखभाल करते हैं?' तीन दिनों से हमने कुछ नहीं खाया है, हम प्यासे हैं, हम किसी छत के नीचे नहीं सोए हैं, हम रेगिस्तान में, ठंडी रातों में ठिठुरते हुए सो रहे हैं। आप किस बात के लिए आभारी हैं?"

जुन्नैद ने अपने शिष्यों को जो उत्तर दिया, वह स्मरणीय है। उन्होंने कहा, "इन तीन दिनों में, क्या तुम सोचते हो कि मैं यह नहीं देख पा रहा हूँ ...

हमें खाना नहीं दिया गया, हमें बाहर निकाल दिया गया, हमें पत्थर मारे गए, हमें प्यासा रखा गया, तीन दिन तक हमें खुले रेगिस्तान में रहना पड़ा...? क्या तुम्हें नहीं लगता कि मुझे भी इसका एहसास है? लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि वह हमारा ख्याल नहीं रख रहा है। शायद इसी तरह वह हमारा ख्याल रख रहा है; शायद इसी समय हमें इसकी ज़रूरत है।

"जब ज़िंदगी आराम से चल रही हो, तो ईश्वर का शुक्रिया अदा करना बहुत आसान है। उस शुक्रिया का कोई मतलब नहीं है। पिछले तीन दिनों से मैं देख रहा हूँ।"

धीरे-धीरे, तुम सबने प्रार्थना के बाद उसका शुक्रिया अदा करना बंद कर दिया है; तुम परीक्षा में फेल हो गए। यह एक खूबसूरत परीक्षा थी। अगर मुझे मौत भी आ जाए, तो मैं कृतज्ञता से मरूँगा। उसने मुझे जीवन दिया; उसने छीन लिया। यह उसका था, उसका है, उसका रहेगा। मैं उसके मामलों में दखल देने वाला कौन होता हूँ?"

इसलिए ऐसे समय भी आएंगे जब आपको शांति, मौन, ध्यान, प्रेम, आनंद का कोई पल नहीं मिलेगा। लेकिन उम्मीद मत खोइए। शायद आपको दृढ़ बनाने, आपको मज़बूत बनाने के लिए उन पलों की ज़रूरत है। सिर्फ़ तब ही आभारी न रहें जब सब कुछ अच्छा चल रहा हो, बल्कि तब भी आभारी रहें जब सब कुछ गलत हो रहा हो। जो व्यक्ति तब भी आभारी रह सकता है जब सब कुछ गलत हो रहा हो, वह वास्तव में आभारी है; वह कृतज्ञता की सुंदरता को जानता है। उसके लिए, चीज़ें हमेशा के लिए गलत हो सकती हैं, लेकिन उसकी कृतज्ञता एक ऐसी परिवर्तनकारी शक्ति है, जो सब कुछ बदल देगी।

इसलिए दौड़ते मन की चिंता मत करो; उसे दौड़ने दो। उसे जितना हो सके दौड़ने दो; उसे रोको मत, उसे रोकने की कोशिश मत करो—तुम बस दर्शक बनो। तुम मन से बाहर निकलो और मन को दौड़ने दो, और जल्द ही, बिना चूके, एक प्राकृतिक नियम के अनुसार, अंतराल आने लगेंगे। और जब अंतराल आएँ, तो इतना खुश मत हो जाना कि, "मुझे मिल गया।" शांत रहो। उन अंतरालों का भी आनंद लो, लेकिन बिना लोभ और बिना इच्छा के, क्योंकि वे गायब हो जाएँगे; और अगर तुम लोभी हो गए तो वे जल्द ही गायब हो जाएँगे। अगर तुम लालची नहीं हो, अवांछित हो, तो वे लंबे समय तक रह सकते हैं।

ध्यान का संपूर्ण प्रशिक्षण यही है। जल्द ही, वह दिन आएगा जब मन पूरी तरह से शांत हो जाएगा, परम आनंद और मौन से भर जाएगा। लेकिन याद रखें, यह आपका कर्म नहीं है। अगर एक पल के लिए भी आपको लगे कि यह आपका कर्म है, तो यह गायब हो सकता है। हमेशा याद रखें कि आप ही इस अस्तित्व का कर्म हैं।

यह महान बात आपके प्रयास से नहीं, बल्कि आपके सहज खुलेपन, उपलब्धता से घटित होने वाली है।

बस अपने दरवाजे खुले रखें.
मेहमान आएंगे - ऐसा कभी नहीं हुआ।
मेहमान हमेशा आता है.

पैट का बेटा एक अभिनेता बन गया, और एक शाम बहुत उत्साहित होकर अपने पिता के पास घर पहुँचा। "पापा, क्या पता, मुझे अभी-अभी मेरा पहला किरदार मिला है। मैं एक ऐसे आदमी का किरदार निभा रहा हूँ जिसकी शादी को पच्चीस साल हो गए हैं।"

“लगे रहो मेरे बेटे,” पैट ने कहा, “किसी दिन तुम्हें बोलने का मौका भी मिल सकता है।”

आपके मामले में, यह बिल्कुल उल्टा है। अभी आप बोलने वाले हिस्से में हैं; बस लगे रहिए, किसी दिन आपको चुप रहने का मौका भी ज़रूर मिलेगा। लेकिन चिंता की कोई बात नहीं है। ज़िंदगी को बहुत ही मज़ाकिया अंदाज़ में, बड़े ही हास्य भाव के साथ जीना चाहिए। अच्छे और बुरे वक़्त में, जब चीज़ें हो रही हों और जब चीज़ें नहीं हो रही हों, जब बसंत आता है और जब कभी-कभी, बसंत आपके पास नहीं आता...

याद रखें, जहाँ तक मन से परे की चीज़ों का सवाल है, हम कर्ता नहीं हैं; हम केवल ग्रहणकर्ता हैं। और ग्रहणकर्ता बनने के लिए आपको बस अपने मन का द्रष्टा बनना होगा, क्योंकि द्रष्टा बनने से ही वे अंतराल प्रकट होते हैं। उन अंतरालों में आपका द्वार खुला है। और उस द्वार से तारे आपके भीतर प्रवेश कर सकते हैं, फूल आपके भीतर प्रवेश कर सकते हैं। जब तारे और फूल आपके भीतर प्रवेश करें, तब भी लालची न बनें, उन्हें अपने भीतर रखने की कोशिश न करें। वे स्वतंत्रता से आते हैं और आपको याद रखना चाहिए, वे केवल स्वतंत्रता में ही आपके साथ रहेंगे। यदि आप उनकी स्वतंत्रता नष्ट करते हैं, तो वे भी नष्ट हो जाते हैं। उनकी स्वतंत्रता ही उनकी आत्मा है।

हज़ारों लोगों के साथ मेरा निरंतर अनुभव यही रहा है कि जब वे पहली बार ध्यान करने आते हैं, तो ध्यान इतनी आसानी से हो जाता है क्योंकि उन्हें पता ही नहीं होता कि ध्यान क्या है। एक बार जब यह हो जाता है, तो असली...

समस्या आती है—तो वे उसे चाहते हैं, वे जानते हैं कि वह क्या है, वे उसकी चाहत रखते हैं। वे उसके लिए लालची होते हैं; वह दूसरों के साथ हो रहा है और उनके साथ नहीं।
फिर ईर्ष्या, जलन, हर तरह की गलत चीजें उन्हें घेर लेती हैं।

जहां तक मन से परे की बातों का सवाल है, हमेशा निर्दोष बने रहें।
हमेशा शौकिया बने रहो, कभी विशेषज्ञ मत बनो। यही सबसे बुरी बात है जो किसी के साथ भी हो सकती है।

टिप्पणी

13. आधुनिक मनुष्य के लिए ओशो सक्रिय ध्यान

1संपादकीय टिप्पणी: ओशो ने विशेष रूप से आधुनिक पुरुषों और महिलाओं के लिए कई सक्रिय ध्यान विधियाँ विकसित की हैं। इनमें से कई में गहन शारीरिक गतिविधि और रेचन की अवधि शामिल होती है, जिसके बाद मौन अवलोकन और उत्सव का दौर आता है। इन सभी ध्यानों के साथ संगीत भी होता है, ताकि साधक को विभिन्न चरणों में मार्गदर्शन मिल सके। इस पुस्तक में अधिक स्त्रियोचित, निष्क्रिय तकनीकों में से एक - ओशो नादब्रह्म ध्यान (परिशिष्ट देखें) के लिए निर्देश और संगीत का लिंक दिया गया है। अन्य, अधिक सक्रिय तकनीकों में ओशो डायनामिक ध्यान, ओशो कुंडलिनी ध्यान और ओशो नटराज ध्यान शामिल हैं।

परिशिष्ट

ओशो नादब्रह्म ध्यान

परिचय

ओशो नादब्रह्म एक मंत्र ध्यान है, और मंत्र सबसे संभावित तरीकों में से एक है। यह बहुत सरल होते हुए भी अत्यंत प्रभावी है, क्योंकि जब आप किसी मंत्र या ध्वनि का जाप करते हैं, तो आपका शरीर कंपन करने लगता है; विशेष रूप से आपके मस्तिष्क की कोशिकाएँ कंपन करने लगती हैं।

अगर सही तरीके से किया जाए तो आपका पूरा मस्तिष्क, और पूरा शरीर भी, अत्यधिक जीवंत हो जाता है। एक बार जब शरीर कंपन करने लगता है और आपका मन पहले से ही जप कर रहा होता है, तो दोनों एक लय में आ जाते हैं। दोनों के बीच एक सामंजस्य—जो आमतौर पर कभी नहीं होता—बन जाता। आपका मन अपनी राह पर चलता रहता है, आपका शरीर अपनी राह पर चलता रहता है। शरीर खाता रहता है, मन सोचता रहता है। शरीर सड़क पर चलता रहता है, मन दूर तारों में विचरण करता रहता है। वे कभी नहीं मिलते—वे दोनों अलग-अलग रास्तों पर चलते हैं, और इससे एक विभाजन पैदा होता है।

बुनियादी सिज़ोफ्रेनिया इसलिए पैदा होता है क्योंकि शरीर एक दिशा में जाता है, मन दूसरी दिशा में। आप तीसरे तत्व हैं—आप न तो शरीर हैं और न ही मन, इसलिए आप इन दोनों से अलग हो जाते हैं।

आपके अस्तित्व का आधा हिस्सा शरीर द्वारा खींचा जाता है और आधा हिस्सा आपके मन द्वारा। इसलिए बहुत पीड़ा होती है—व्यक्ति टूटा हुआ महसूस करता है। मंत्र ध्यान में—नादब्रह्म या किसी भी प्रकार के जप में—यह प्रक्रिया इस प्रकार काम करती है: जब आप किसी ध्वनि का जप शुरू करते हैं—और कोई भी ध्वनि

करो, यहाँ तक कि जादू भी—अगर तुम्हारे अंदर गूंजने लगे, तो शरीर प्रतिक्रिया देना शुरू कर देता है। देर-सवेर एक ऐसा क्षण आता है जब शरीर और मन दोनों पहली बार एक साथ एक दिशा में होते हैं। जब शरीर और मन दोनों एक साथ होते हैं, तो तुम शरीर और मन से मुक्त हो जाते हो—तुम अलग-अलग नहीं होते। तब तीसरा तत्व जो तुम वास्तव में हो—इसे आत्मा, रूह, आत्मा, कुछ भी कहो—वह तीसरा तत्व शांत होता है क्योंकि उसे अलग-अलग दिशाओं में नहीं खींचा जा रहा होता।

शरीर और मन जप में इतने तल्लीन होते हैं कि आत्मा उनसे बहुत आसानी से, बिना देखे, निकल सकती है और साक्षी बन सकती है—बाहर खड़े होकर मन और शरीर के बीच चल रहे पूरे खेल को देख सकती है। यह इतनी सुंदर लय है कि मन और शरीर कभी नहीं, क्योंकि वे इसे इतनी आसानी से अनुमति नहीं देते, है ना? वे अपना कब्ज़ा बनाए रखते हैं। कोई भी अपना कब्ज़ा खोना नहीं चाहता। शरीर आत्मा पर हावी होना चाहता है, मन आत्मा पर हावी होना चाहता है। यह उनकी पकड़ इस बात का एहसास हो कि आत्मा बाहर निकल गई है ··· से छूटने का एक बहुत ही धूर्त तरीका है। वे जप के नशे में चूर हो जाते हैं, और आप छूट जाते हैं!

तो नादब्रह्म ध्यान में, यह याद रखें: शरीर और मन को पूरी तरह से एक साथ रहने दें, लेकिन याद रखें कि आपको साक्षी बनना है।

उनसे बाहर निकलो, आराम से, धीरे से, पिछले दरवाज़े से, बिना किसी लड़ाई-झगड़े के, बिना किसी संघर्ष के। वे शराब पी रहे हैं—तुम बाहर निकलो, और बाहर से देखो।...

अंग्रेज़ी शब्द एक्स्टसी का यही अर्थ है— बाहर खड़े होना। खड़े हो जाओ और यह अद्भुत शांति है। यह बाहर जाकर वहाँ से देखो ...

मौन, यह आनंद है, यह आशीर्वाद है।

यही जप का पूरा रहस्य है—इसीलिए सदियों से जप प्रचलित रहा है। ऐसा कोई धर्म नहीं है जिसने जप और मंत्र का प्रयोग न किया हो। लेकिन इसमें एक खतरा भी है! अगर आप बाहर नहीं निकलते, अगर आप साक्षी नहीं बनते, तो खतरा है —तब आप पूरी बात ही चूक गए। अगर आप तन-मन से मदहोश हो जाते हैं और आपकी आत्मा भी मदहोश हो जाती है, तो जप एक नशा है। तब यह एक ट्रैंक्विलाइज़र की तरह है—यह आपको अच्छी नींद देगा, बस। यह एक लोरी है। अच्छा है— इसमें कुछ भी गलत नहीं है—लेकिन इसका कोई वास्तविक मूल्य भी नहीं है।

तो यह एक ख़तरा है जिसे याद रखना ज़रूरी है: जप इतना सुंदर है कि व्यक्ति उसमें खो जाना चाहता है। अगर आप खो गए हैं, तो अच्छा है, आपने एक लय का, एक आंतरिक लय का आनंद लिया, और वह सुंदर थी और आपको पसंद आई, लेकिन वह एक नशे की तरह थी—यह एक तेज़ाब की तरह है। जप करके, ध्वनि द्वारा, आपने अपने शरीर में कुछ खास तरह के नशे पैदा किए।

जप करने से शरीर में रासायनिक परिवर्तन होते हैं, और ये परिवर्तन मारिजुआना या एलएसडी से अलग नहीं हैं। किसी दिन, जब ध्यान पर गहन शोध होगा, तो वे पाएंगे कि जप करने से रासायनिक परिवर्तन होते हैं—ठीक वैसे ही जैसे उपवास से भी रासायनिक परिवर्तन होते हैं।

सातवें या आठवें दिन के उपवास के बाद, व्यक्ति अत्यधिक उल्लासित, भारहीन, अकारण ही अत्यंत प्रसन्न, आनंदित महसूस करता है—मानो सारा बोझ गायब हो गया हो। आपका शरीर एक खास रासायनिक परिवर्तन कर रहा होता है।

मैं एलएसडी के उतना ही ख़िलाफ़ हूँ जितना कि उपवास के। और अगर जप को नशे की तरह इस्तेमाल किया जाता है, तो मैं उसके भी ख़िलाफ़ हूँ। इसलिए याद रखने वाली बात यह है कि आपको ध्वनि, जप, मंत्र का इस्तेमाल अपने अस्तित्व के लिए नशे की तरह नहीं करना है। इसे शरीर और मन के लिए नशा ही रहने दें, लेकिन नशे में आने से पहले ही आप इससे बाहर निकल जाएँ; आप बाहर खड़े होकर देखें। आप शरीर को झूमते हुए देखें और आप मन को बहुत ही शांत, स्थिर और स्थिर महसूस करते हुए देखें। बाहर से देखें और एक लौ की तरह सजग रहें।

अगर ऐसा नहीं किया गया तो आपको अच्छी नींद तो आएगी, लेकिन इससे ज़्यादा कुछ नहीं।
यह स्वास्थ्य के लिए अच्छी बात है, लेकिन अंतिम विकास के लिए कुछ भी नहीं है।

तो याद रखो, इससे बाहर निकलना है। शरीर को मदहोश होने दो, मन को मदहोश होने दो, उन्हें एक-दूसरे के साथ गहरे प्रेम-संबंध में डूबने दो, और तुम इससे बाहर निकल जाओ। वहाँ ज़्यादा देर मत रुको—वरना तुम सो जाओगे। और अगर कोई सो जाता है, तो वह ध्यान नहीं है। ध्यान का अर्थ है जागरूकता। तो इसे याद रखो!

ओशो नादब्रह्म ध्यान निर्देश

नादब्रह्म एक प्राचीन तिब्बती तकनीक है, जो मूलतः प्रातःकाल की जाती थी। इसे दिन के किसी भी समय, अकेले या दूसरों के साथ किया जा सकता है, लेकिन खाली पेट और कम से कम 15 मिनट तक निष्क्रिय रहें।

पंद्रह मिनट बाद। ध्यान एक घंटे तक चलता है और इसमें तीन चरण होते हैं।

प्रथम चरण: 30 मिनट

आराम की मुद्रा में बैठ जाएँ, आँखें बंद करें और होंठ एक साथ रखें। गुनगुनाना शुरू करें, इतनी ज़ोर से कि दूसरे भी सुन सकें और आपके पूरे शरीर में कंपन पैदा हो। आप एक खोखली नली या खाली बर्तन की कल्पना कर सकते हैं, जो सिर्फ़ गुनगुनाहट के कंपन से भरा हो। एक समय ऐसा आएगा जब गुनगुनाहट अपने आप जारी रहेगी और आप श्रोता बन जाएँगे। इसमें कोई विशेष श्वास-प्रश्वास नहीं है और आप चाहें तो स्वर बदल सकते हैं या अपने शरीर को सहजता से और धीरे-धीरे हिला सकते हैं।

दूसरा चरण: 15 मिनट

दूसरा चरण साढ़े सात मिनट के दो खंडों में विभाजित है। पहले आधे भाग में, हाथों को, हथेलियाँ ऊपर की ओर, बाहर की ओर गोलाकार गति में घुमाएँ। नाभि से शुरू करते हुए, दोनों हाथ आगे की ओर बढ़ें और फिर बाएँ और दाएँ एक-दूसरे को प्रतिबिंबित करते हुए दो बड़े वृत्त बनाएँ। गति बहुत धीमी होनी चाहिए—इतनी धीमी कि कई बार ऐसा लगे कि कोई गति ही नहीं है। भावना करें कि आप ब्रह्मांड को ऊर्जा दे रहे हैं।

साढ़े सात मिनट बाद, हाथों को हथेलियों को नीचे की ओर करके घुमाएँ और उन्हें विपरीत दिशा में घुमाना शुरू करें। अब हाथ नाभि की ओर एक साथ आएँगे और शरीर के दोनों ओर बाहर की ओर बँट जाएँगे। महसूस करें कि आप ऊर्जा ग्रहण कर रहे हैं। पहले चरण की तरह, अपने शरीर के बाकी हिस्सों की किसी भी कोमल, धीमी गति की गतिविधि को बाधित न करें।

तीसरा चरण: 15 मिनट

बिल्कुल शांत और स्थिर होकर बैठें या लेटें।

जोड़ों के लिए ओशो नादब्रह्म ध्यान: साथी एक-दूसरे के सामने, चादर ओढ़कर और एक-दूसरे के हाथों को क्रॉस करके बैठें। बेहतर होगा कि कोई और वस्त्र न पहनें। कमरे में केवल चार छोटी मोमबत्तियाँ जलाएँ और एक विशेष धूपबत्ती जलाएँ, जो केवल इसी ध्यान के लिए रखी गई है।

अपनी आँखें बंद करें और तीस मिनट तक साथ में गुनगुनाएँ। थोड़ी देर बाद ऊर्जाओं का मिलन, विलय और एकजुटता महसूस होगी।

ओशो इंटरनेशनल मेडिटेशन रिज़ॉर्ट

स्थान: मुंबई से सौ मील दक्षिण-पूर्व में, भारत के संपन्न आधुनिक शहर पुणे में स्थित, ओशो इंटरनेशनल मेडिटेशन रिज़ॉर्ट एक अनोखा अवकाश स्थल है। यह मेडिटेशन रिज़ॉर्ट पेड़ों से घिरे एक खूबसूरत आवासीय क्षेत्र में चालीस एकड़ के शानदार बगीचों में फैला हुआ है।

विशिष्टता: हर साल यह मेडिटेशन रिसॉर्ट सौ से ज़्यादा देशों से हज़ारों लोगों का स्वागत करता है। इसका अनोखा परिसर जीवन जीने के एक नए तरीके का प्रत्यक्ष व्यक्तिगत अनुभव प्राप्त करने का अवसर प्रदान करता है—जिसमें अधिक जागरूकता, विश्राम, उत्सव और रचनात्मकता शामिल है। चौबीसों घंटे और साल भर चलने वाले कार्यक्रमों के कई विकल्प उपलब्ध हैं। कुछ न करना और बस आराम करना उनमें से एक है!

सभी कार्यक्रम ओशो के "ज़ोरबा द बुद्धा" के दृष्टिकोण पर आधारित हैं - एक गुणात्मक रूप से नए प्रकार का मानव जो न केवल दैनिक जीवन में रचनात्मक रूप से भाग लेने में सक्षम है , बल्कि मौन और ध्यान में भी आराम करने में सक्षम है।

ध्यान: हर प्रकार के व्यक्ति के लिए ध्यान की एक पूरी दैनिक दिनचर्या में सक्रिय और निष्क्रिय, पारंपरिक और क्रांतिकारी, और विशेष रूप से ओशो सक्रिय ध्यान™ विधियाँ शामिल हैं। ये ध्यान दुनिया के सबसे बड़े ध्यान कक्ष, ओशो ऑडिटोरियम में होते हैं।

मल्टीवर्सिटी: व्यक्तिगत सत्र, पाठ्यक्रम और कार्यशालाएँ रचनात्मक कलाओं से लेकर समग्र स्वास्थ्य, व्यक्तिगत परिवर्तन, रिश्तों और जीवन में बदलाव, ध्यान के रूप में कार्य, गूढ़ विज्ञान और खेल व मनोरंजन के प्रति "ज़ेन" दृष्टिकोण तक, हर विषय को कवर करती हैं। मल्टीवर्सिटी की सफलता का रहस्य इस तथ्य में निहित है कि इसके सभी कार्यक्रम ध्यान के साथ जुड़े हुए हैं, जो इस समझ को बल देते हैं कि मनुष्य होने के नाते हम अपने अंशों के योग से कहीं बढ़कर हैं।

बाशो स्पा: पेड़ों और उष्णकटिबंधीय हरियाली से घिरा, शानदार बाशो स्पा आरामदायक खुली हवा में तैराकी का अनुभव प्रदान करता है। अनोखे अंदाज़ में बना विशाल जकूज़ी, सौना, जिम और टेनिस कोर्ट बेहद खूबसूरत हैं।

··· सभी को उनके द्वारा बढ़ाया जाता है

भोजन: विभिन्न भोजनालयों में स्वादिष्ट पश्चिमी, एशियाई और भारतीय शाकाहारी भोजन परोसा जाता है—अधिकांश भोजन विशेष रूप से मेडिटेशन रिज़ॉर्ट के लिए जैविक रूप से उगाया जाता है। ब्रेड और केक रिज़ॉर्ट की अपनी बेकरी में बनाए जाते हैं।

नाइट लाइफ: शाम के कई कार्यक्रम हैं जिनमें से आप चुन सकते हैं—नृत्य सबसे खास है! अन्य गतिविधियों में तारों के नीचे पूर्णिमा ध्यान, विविध कार्यक्रम, संगीत कार्यक्रम और दैनिक जीवन के लिए ध्यान शामिल हैं।

या फिर आप प्लाज़ा कैफे में लोगों से मिलने का आनंद ले सकते हैं, या इस परीकथा जैसे वातावरण वाले बगीचों की रात्रिकालीन शांति में टहल सकते हैं।

सुविधाएँ: आप गैलेरिया में अपनी सभी ज़रूरी चीज़ें और प्रसाधन सामग्री खरीद सकते हैं। मल्टीमीडिया गैलरी में ओशो मीडिया उत्पादों की एक विस्तृत श्रृंखला उपलब्ध है। परिसर में एक बैंक, एक ट्रैवल एजेंसी और एक साइबर कैफ़े भी है। खरीदारी के शौकीनों के लिए, पुणे में पारंपरिक और पारंपरिक भारतीय उत्पादों से लेकर सभी वैश्विक ब्रांड स्टोर तक, सभी विकल्प उपलब्ध हैं।

आवास: आप ओशो गेस्टहाउस के शानदार कमरों में ठहर सकते हैं, या लंबे समय तक ठहरने के लिए लिविंग-इन प्रोग्राम पैकेज में से किसी एक को चुन सकते हैं। इसके अलावा, आस-पास कई तरह के होटल और सर्विस्ड अपार्टमेंट भी उपलब्ध हैं।

www.osho.com/meditationresort

ओशो के बारे में

ओशो किसी भी वर्गीकरण से परे हैं। उनके हज़ारों प्रवचनों में अर्थ की व्यक्तिगत खोज से लेकर आज समाज के सामने मौजूद सबसे ज़रूरी सामाजिक और राजनीतिक मुद्दों तक, सब कुछ शामिल है। ओशो की किताबें लिखी नहीं गई हैं, बल्कि अंतरराष्ट्रीय श्रोताओं को दिए गए उनके तात्कालिक प्रवचनों की ऑडियो और वीडियो रिकॉर्डिंग से लिप्यंतरित की गई हैं। जैसा कि वे कहते हैं, "इसलिए याद रखें: मैं जो कुछ भी कह रहा हूँ वह सिर्फ़ आपके लिए नहीं है... मैं आने वाली पीढ़ियों के लिए भी कह रहा हूँ।"

लंदन के संडे टाइम्स ने ओशो को "बीसवीं सदी के 1000 निर्माताओं" में से एक बताया है और अमेरिकी लेखक टॉम रॉबिंस ने "ईसा मसीह के बाद सबसे खतरनाक व्यक्ति" बताया है। संडे मिड-डे (भारत) ने ओशो को गांधी, नेहरू और बुद्ध के साथ उन दस लोगों में से एक चुना है जिन्होंने भारत का भाग्य बदल दिया है।

अपने काम के बारे में ओशो ने कहा है कि वे एक नए प्रकार के मानव के जन्म के लिए परिस्थितियाँ बनाने में मदद कर रहे हैं। वे अक्सर इस नए मानव को "ज़ोरबा बुद्ध" कहते हैं—जो यूनानी ज़ोरबा के सांसारिक सुखों और गौतम बुद्ध की मौन शांति, दोनों का आनंद लेने में सक्षम है।

ओशो के प्रवचनों और ध्यान के सभी पहलुओं में एक सूत्र की तरह एक दृष्टि चलती रहती है, जो सभी युगों के शाश्वत ज्ञान और आज के (और कल के) विज्ञान और प्रौद्योगिकी की सर्वोच्च क्षमता को अपने में समाहित करती है।

ओशो आंतरिक परिवर्तन के विज्ञान में अपने क्रांतिकारी योगदान के लिए जाने जाते हैं, और ध्यान के प्रति उनका दृष्टिकोण समकालीन जीवन की तीव्र गति को स्वीकार करता है। उनका अनूठा ओशो एक्टिव

ध्यान को सबसे पहले शरीर और मन के संचित तनावों को मुक्त करने के लिए डिज़ाइन किया गया है, ताकि फिर दैनिक जीवन में स्थिरता और विचार-मुक्त विश्राम का अनुभव करना आसान हो जाए।

लेखक की दो आत्मकथात्मक कृतियाँ उपलब्ध हैं:
एक आध्यात्मिक रूप से गलत रहस्यवादी की आत्मकथा
सुनहरे बचपन की झलकियाँ

अधिक जानकारी के लिए:

www.OSHO.com

एक व्यापक बहुभाषी वेबसाइट जिसमें एक पत्रिका, ओशो पुस्तकें, ऑडियो और वीडियो प्रारूपों में ओशो वार्ताएँ, अंग्रेजी और हिंदी में ओशो लाइब्रेरी पाठ संग्रह, और ओशो ध्यान के बारे में विस्तृत जानकारी शामिल है। आपको ओशो मल्टीवर्सिटी के कार्यक्रम और ओशो इंटरनेशनल मेडिटेशन रिज़ॉर्ट के बारे में भी जानकारी मिलेगी।

वेब साइटें:

- www.OSHO.com/resort
- www.OSHO.com/allaboutOSHO
- www.OSHO.com/magazine
- www.OSHO.com/shop
- www.youtube.com/OSHO
- www.oshobytes.blogspot.com
- www.Twitter.com/OSHO
- www.facebook.com/pages/OSHO.International
- www.flickr.com/photos/oshointernational

ओशो इंटरनेशनल फाउंडेशन से संपर्क करने के लिए:

www.osho.com/oshointernational

oshointernational@oshointernational.com

ओशो द्वारा भी

ओशो जीवन आवश्यक श्रृंखला

भाग्य, स्वतंत्रता और आत्मा

प्रसिद्धि, भाग्य और महत्वाकांक्षा

मासूमियत, ज्ञान और आश्चर्य

सत्ता, राजनीति और परिवर्तन

विश्वास, संदेह और कट्टरता

इंसान बनने का सफ़र

जीवन जीने के एक नए तरीके के लिए अंतर्दृष्टि श्रृंखला

जागरूकता

करुणा

साहस

रचनात्मकता

स्वतंत्रता

बुद्धिमत्ता

आत्मीयता

अंतर्ज्ञान

आनंद

परिपक्वता

अन्य पुस्तकें

वह आदमी जिसे सीगल से प्यार था

जीवन, प्रेम, हँसी

प्यार में होना

भावनात्मक कल्याण

समझ की पुस्तक

एक आध्यात्मिक रूप से गलत रहस्यवादी की आत्मकथा

रहस्यों की किताब

आत्मा के लिए फार्मेसी

प्रेम, स्वतंत्रता, अकेलापन

ध्यान: पहली और आखिरी आज़ादी

सेक्स मायने रखता है

आपके उत्तरों पर प्रश्न उठाए गए

ओशो ज़ेन टैरो

ताओ: पथहीन पथ

ज़ेन: विरोधाभास का मार्ग

योग: आत्मा का विज्ञान

ज़ेन की भावना में टैरो

व्यस्त लोगों के लिए ध्यान

शरीर मन संतुलन

ऑडियो

रहस्यों की पुस्तक: प्रेम और ध्यान की कुंजियाँ आह, यह!

हृदय सूत्र

टीएओ: तीन खजाने

बौद्ध धर्म पर ओशो ध्यान

तंत्र पर ओशो ध्यान

ताओ पर ओशो ध्यान

योग पर ओशो ध्यान

ओशो ज़ेन पर ध्यान

इस पुस्तक की सामग्री ओशो द्वारा विभिन्न वार्ताओं से चुने गए प्रश्न और ओशो के उत्तर हैं।
लाइव श्रोताओं को दिए जाएँगे। ओशो के सभी प्रवचन पूर्ण रूप से पुस्तकों के रूप में प्रकाशित हुए हैं, और मूल ऑडियो रिकॉर्डिंग के रूप में भी
उपलब्ध हैं। ऑडियो रिकॉर्डिंग और संपूर्ण पाठ संग्रह ऑनलाइन ओशो लाइब्रेरी www.osho.com पर उपलब्ध है।

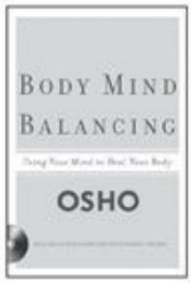
कवर डिज़ाइन: केरी रेसनिक
कवर फ़ोटो © पैनोरमिक इमेजेज़/गेटी इमेजेज़

आईएसबीएन 978-1-250-00622-6 (ट्रेड पेपरबैक)
आईएसबीएन 9781250015839 (ई-बुक)

पहला संस्करण: अगस्त 2012

OSHO

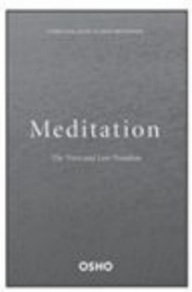
LOOK WITHIN...



BODY MIND BALANCING: USING YOUR MIND TO HEAL YOUR BODY

Developed by Osho, BODY MIND BALANCING is a relaxation and meditation process for reconnecting with your body, complete with a guided audio process. The guided meditation and relaxation process, "Reminding Yourself of the Forgotten Language of Talking to Your BodyMind," accompanies the text on CD.

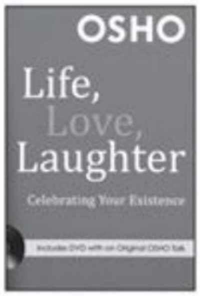
ISBN: 978-0-312-33444-4 • Paperback w/CD
$16.99/$18.99 Can.



MEDITATION: THE FIRST AND LAST FREEDOM

A practical guide to integrating meditation into all aspects of daily life, which includes instructions for more than 60 meditation techniques, including the revolutionary Osho Active Meditations.™

ISBN: 978-0-312-33663-9 • Paperback • $15.99/$18.50 Can.



LIFE, LOVE, LAUGHTER: CELEBRATING YOUR EXISTENCE

In this collection of reflections, Osho's inspiring and loving stories go far beyond the usual chicken-soup fare. Osho mixes entertainment and inspiration, ancient Zen stories and contemporary jokes to help us find love, laughter, and ultimately, happiness. An original talk by Osho on DVD is included.

ISBN: 978-0-312-53109-6 • Paperback w/DVD
$14.95/$18.95 Can.



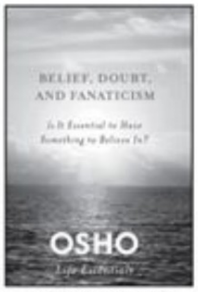
LOVE, FREEDOM, ALONENESS: THE KOAN OF RELATIONSHIPS

Love can only happen through freedom and in conjunction with a deep respect for ourselves and the other. Is it possible to be alone and not lonely? Where are the boundaries that define "lust" versus "love" and can lust ever grow into love? Osho offers unique, radical, and intelligent perspectives on these and other essential questions, as well as a golden opportunity to start afresh with ourselves, our relationships to others, and to find fulfillment and success for the individual and for society as a whole.

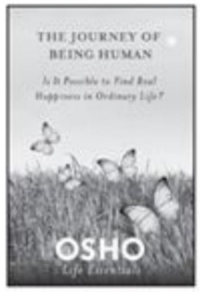
ISBN: 978-0-312-29162-4 • Paperback • $15.99/$18.50 Can.

OSHO LIFE ESSENTIALS

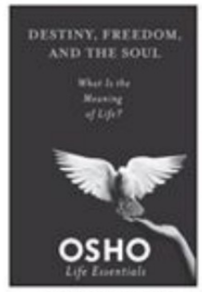
The Osho Life Essentials series focuses on the most important questions in the life of the individual. Each volume contains timeless and always contemporary investigations into and discussions of questions vital to our personal search for meaning and purpose.



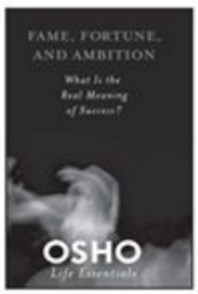
978-0-312-59548-7



978-0-312-59547-0



978-0-312-59543-2



978-0-312-59544-9



978-0-312-59545-6



978-0-312-59546-3

Please visit www.osho.com or www.stmartins.com/osho for additional information on these titles.

ST. MARTIN'S GRIFFIN

OSHO INSIGHTS FOR A NEW WAY OF LIVING SERIES

The Insights for a New Way of Living series aims to shine light on beliefs and attitudes that prevent individuals from being their true selves. Each book is an artful mixture of compassion and humor, and readers are encouraged to confront what they would most like to avoid, which in turn provides the key to true insight and power.



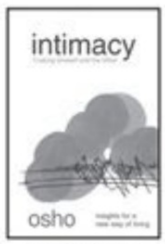
978-0-312-53857-6



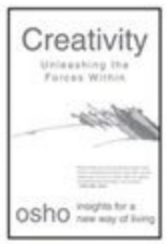
978-0-312-20517-1



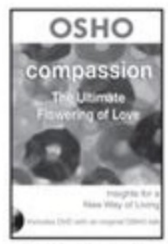
978-0-312-27563-1



978-0-312-27566-2



978-0-312-20519-5



978-0-312-36568-4

Please visit **www.stmartins.com/osho** for additional information on these titles, as well as *FREEDOM*, *INTELLIGENCE*, *INTUITION*, and *MATURITY*.

OSHO TAKE A NEW LOOK www.OSHO.com

ST. MARTIN'S GRIFFIN